



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 02.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|---------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 220 | 303,64 | 5,45 | 9,86 | 48,12 |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 54 | 3,48 | 4,43 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| | Итого за прием пищи: | 485 | 577,16 | 12,24 | 21,96 | 82,57 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|-----------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 39,96 | 0,45 | 3,61 | 1,41 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 118,6 | 4,39 | 4,22 | 13,23 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 183,6 | 4,46 | 4,34 | 31,69 |
| 293 | Птица жаренная | 90/9 | 284,4 | 21,83 | 21,91 | 0,07 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 132,8 | 0,66 | 0,09 | 32,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 51,73 | 1,26 | 0,25 | 11,12 |
| | Итого за прием пищи: | 779 | 904,61 | 36,21 | 34,82 | 108,85 |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 02.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|---------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 220 | 303,64 | 5,45 | 9,86 | 48,12 |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 54 | 3,48 | 4,43 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| | Итого за прием пищи: | 485 | 577,16 | 12,24 | 21,96 | 82,57 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|-----------------------------|--------------|---------|-------|-------|----------|
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 66,60 | 0,75 | 6,02 | 2,35 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 148,25 | 5,49 | 5,27 | 16,54 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 220,32 | 5,35 | 5,21 | 38,03 |
| 293 | Птица жаренная | 100/10 | 316 | 24,26 | 24,34 | 0,08 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 132,8 | 0,66 | 0,09 | 32,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 51,73 | 1,26 | 0,25 | 11,12 |
| | Итого за прием пищи: | 910 | 1029,22 | 40,93 | 41,58 | 119,45 |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.