



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Копяхина М.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 03.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	320	7,85	10,05	49,36
15	Сыр порционный	15	54	3,48	4,43	0
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	113,4	2,94	1,99	20,92
	Печенье кондитерского произ-ва	2 шт.	436	7,5	11,8	74,4
	Итого за прием пищи:	475	1016,92	24,93	28,67	164

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
312	Пюре картофельное	180	164,7	3,68	5,76	24,53
234	Котлета рыбная	100	221,82	11,16	13,65	13,47
359	Кисель из сока	200	160	0,31	0	39,4
	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:	900	906,62	25,81	31,35	126,73

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 03.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	320	7,85	10,05	49,36
15	Сыр порционный	15	54	3,48	4,43	0
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	113,4	2,94	1,99	20,92
	Печенье кондитерского произ-ва	2 шт.	436	7,5	11,8	74,4
	Итого за прием пищи:	475	1017,42	24,95	28,74	168

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
312	Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,8	20,44
234	Котлета рыбная	90	199,64	10,05	12,29	12,13
359	Кисель из сока	200	160	0,31	0	39,4
	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:	770	800,7	22,68	25,57	117,05

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.