



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 03.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,75	8,6	6,09	38,64
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90/9	349,2	13,77	26,46	13,91
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
383	Какао с молоком сгущенным	200	138,4	3,67	2,6	25,09
	Печенье кондитерского произ-ва	2 шт.	436	7,5	11,8	74,4
	Итого за прием пищи:	489	1260,87	36,7	47,35	171,36

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Икра кабачковая	60	41,56	0,61	2,91	3,19
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94,6	2,15	2,27	13,96
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	221,25	6,32	4,5	38,85
268	Биточки из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
342	Компот из свежих плодов	200	107,4	0,16	0,16	27,88
	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	829,86	26,56	23,99	126,12

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 03.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	292,5	10,32	7,31	46,37
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	388	15,3	29,4	15,46
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
383	Какао с молоком сгущенным	200	138,4	3,67	2,6	25,09
	Печенье кондитерского произ-ва	2 шт.	436	7,5	11,8	74,4
	Итого за прием пищи:	530	1348,42	39,95	51,51	180,64

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Икра кабачковая	100	133,8	2,72	7,18	14,53
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,84	17,46
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	312	8,2	9,61	48,07
268	Биточки из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
342	Компот из свежих плодов	200	107,4	0,16	0,16	27,88
	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	1138,70	34,03	42,98	151,60

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.