



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 08.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	513	27,77	21,01	53,2
378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Итого за прием пищи:	370	594	29,29	22,36	69,1

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из белокочанной капусты	60	36,24	0,79	1,95	3,88
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	102	1,8	5	12,3
291	Плов из птицы	90/150	366,40	20,34	12,56	42,88
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:	778	738,29	27,15	19,26	113,83

Зав. столовой Цветкова Л.Ф. 

Мед. сестра Калмыкова Е.В. 



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 08.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	648	35,07	26,54	67,2
378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Итого за прием пищи:	420	729	36,59	27,89	83,10

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из белокочанной капусты	100	60,40	1,31	3,25	6,47
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	127,5	2,25	6,25	15,37
291	Плов из птицы	100/180	427,47	23,73	14,65	50,03
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:	910	868,02	31,87	24,96	130,19

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.