



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Шивыдкая Ю.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 12.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	221,25	6,32	4,5	38,85
290	Птица тушенная в соусе	90/50	270	21,2	18,22	5,27
	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
	Итого за прием пищи:	530	723,17	34,35	25,72	88,53

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Икра кабачковая	60	80,28	1,63	4,31	8,72
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	68,6	1,58	2,17	9,69
289	Рагу из мяса птицы	90/150	285,26	17,57	14,61	20,85
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	686,79	25,36	21,9	97,58

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 12.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	312	8,2	9,61	48,07
290	Птица тушенная в соусе	100	300	23,56	20,24	5,86
	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
	Итого за прием пищи:	520	843,92	38,59	32,85	98,34

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Икра кабачковая	100	133,8	2,72	7,18	14,53
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
289	Рагу из мяса птицы	100/180	332,8	20,5	17,04	24,32
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:	890	781,62	38,01	27,64	104,45

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.