



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 16.07.2024 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: 16.07.2024 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.