



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Коняхина М.А.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 18.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
204	Макароны отварные с сыром	150/32	143,33	3,7	6,3	17,7
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	113,4	2,94	1,99	20,92
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Вафли	1 шт.	105,43	2,3	2,5	18,65
	Итого за прием пищи:	422	455,68	12,1	11,19	76,59

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
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	182,55	4,79	4,44	30,88
268	Котлета из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	785	747,84	24,83	25,56	104,5

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Коняхина М.А.



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 18.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
204	Макароны отварные с сыром	180-36	172,22	4,5	7,6	21,25
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	113,4	2,94	1,99	20,92
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Вафли	2 шт.	210,85	4,6	5	37,3
	Итого за прием пищи:	456	589,99	15,2	14,99	98,79

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
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
268	Котлета из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	917	866,85	28,68	31	118,1

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.