



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 19.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,61	26,45
268	Котлета из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Вафли	1 шт.	105,43	2,3	2,5	18,65
	Итого за прием пищи:	48	647,2	23,95	21,03	91,22

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	60	61	1,07	4	5,6
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	68,6	1,58	2,17	9,69
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	182,55	4,79	4,44	30,88
278	Тефтели из говядины	90/50	192,18	9,97	11,14	13,05
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:	820	782,38	22,49	22,49	121,67

Зав. столовой Цветкова Л.Ф. 

Мед. сестра Калмыкова Е.В. 



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Швыдкая Ю.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 19.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,53	31,73
268	Котлета из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
	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:	520	888,51	30,29	33,49	116,57

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	102	1,78	6,6	9
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
278	Тефтели из говядины	100/50	205,91	10,68	11,93	13,98
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:	950	890,77	25,26	27,3	134,6

Зав. столовой Цветкова Л.Ф. 

Мед. сестра Калмыкова Е.В. 