



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Коняхина М.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 20.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда                 | Масса порции | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------|------------------------------------|--------------|---------|-------|-------|----------|
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая         | 150          | 243,75  | 8,6   | 6,09  | 38,64    |
| 295    | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 90/9         | 349,2   | 13,77 | 26,46 | 13,91    |
|        | 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    |
|        | Печенье кондитерского произ-ва     | 2 шт.        | 436     | 7,5   | 11,8  | 74,4     |
|        | Итого за прием пищи:               | 489          | 1260,87 | 36,7  | 47,35 | 171,36   |

Обед

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции | Ккал   | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--|--------------|--------|-------|------|----------|
|        | Икра кабачковая                          | 60           | 41,56  | 0,61  | 2,91 | 3,19     |
| 112    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 94,6   | 2,15  | 2,27 | 13,96    |
| 302    | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150          | 221,25 | 6,32  | 4,5  | 38,85    |
| 268    | Биточки из говядины                      | 90           | 219,8  | 12,9  | 13,5 | 11,8     |
| 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:                     |              |        |       |      |          |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
Коняхина М.А.

МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 20.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда                  | Масса порции | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------|-------------------------------------|--------------|---------|-------|-------|----------|
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 292,5   | 10,32 | 7,31  | 46,37    |
| 295    | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 100/10       | 388     | 15,3  | 29,4  | 15,46    |
|        | 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    |
|        | Печенье кондитерского произ-ва      | 2 шт.        | 436     | 7,5   | 11,8  | 74,4     |
|        | Итого за прием пищи:                | 530          | 1348,42 | 39,95 | 51,51 | 180,64   |

Обед

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------|--|--------------|---------|-------|-------|----------|
|        | Икра кабачковая                          | 100          | 133,8   | 2,72  | 7,18  | 14,53    |
| 112    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 118,25  | 2,69  | 2,84  | 17,46    |
| 302    | Каша пшеничная рассыпчатая               | 180          | 312     | 8,2   | 9,61  | 48,07    |
| 268    | Биточки из говядины                      | 100          | 252,64  | 14,82 | 15,51 | 13,56    |
| 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:                     | 900          | 1138,70 | 34,03 | 42,98 | 151,60   |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.