



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря Витнова И.В.

## МЕНЮ

« 01 » июля 2026г.

5 день

Возрастная категория с 7-11 лет

| Наименование блюда              | Выход | Химический состав |        |        |         | Цена   |
|---------------------------------|-------|-------------------|--------|--------|---------|--------|
|                                 |       | Белки,г           | Жиры,г | Угл.,г | ЭЦ,ккал |        |
| Завтрак                         |       |                   |        |        |         |        |
| Бутерброд с повидлом            | 18/15 | 1,44              | 0,60   | 18,20  | 90,27   |        |
| Яйцо отварное                   | 40    | 5,16              | 4,64   | 0,32   | 64,00   |        |
| Каша молочная рисовая           | 190   | 4,81              | 7,89   | 18,06  | 165,24  |        |
| Чай с молоком и сахаром         | 200   | 1,88              | 1,55   | 14,85  | 80,48   |        |
| Хлеб Витаминизированный         | 40    | 1,79              | 0,35   | 18,53  | 88,40   |        |
| Итого:                          | 503   | 15,08             | 15,03  | 69,96  | 488,39  |        |
| Обед                            |       |                   |        |        |         |        |
| Солянка рыбная                  | 220   | 7,65              | 5,71   | 10,57  | 124,32  |        |
| Болоньезе                       | 90    | 7,40              | 14,02  | 5,60   | 153,60  |        |
| Макароны отварные               | 150   | 5,98              | 4,25   | 40,82  | 209,18  |        |
| Компот из яблок и лимона        | 200   | 0,50              | 0,00   | 20,36  | 121,28  |        |
| Хлеб ржано-пшеничный витамин.   | 25    | 1,40              | 0,25   | 14,37  | 69,10   |        |
| Хлеб Витаминизированный         | 25    | 1,11              | 0,21   | 11,57  | 55,25   |        |
| Итого:                          | 710   | 24,04             | 24,44  | 103,29 | 732,73  |        |
| Полдник                         |       |                   |        |        |         |        |
| Язычок с сахаром                | 60    | 5,18              | 5,46   | 15,01  | 145,64  |        |
| Чай с сахаром                   | 200   | 0,14              | 0,04   | 10,02  | 40,86   |        |
| Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. | 125   | 2,20              | 2,80   | 10,00  | 58,00   |        |
| Итого:                          | 385   | 7,52              | 8,30   | 35,03  | 244,50  |        |
| Итого за день:                  |       | 46,64             | 47,77  | 208,28 | 1465,62 | 278,00 |

Зав. Столовой Ниязова Р Н

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря Витнова И.В.

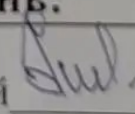
## МЕНЮ

« 01 » июля 2026г.

5 день

Возрастная категория с 12 лет и старше

| Наименование блюда              | Выход | Химический состав |        |        |         | Це  |
|---------------------------------|-------|-------------------|--------|--------|---------|-----|
|                                 |       | Белки,г           | Жиры,г | Угл.,г | ЭЦ,ккал |     |
| Завтрак                         |       |                   |        |        |         |     |
| Бутерброд с повидлом            | 18/15 | 1,44              | 0,60   | 18,20  | 90,27   |     |
| Яйцо отварное                   | 40    | 5,16              | 4,64   | 0,32   | 64,00   |     |
| Каша молочная рисовая           | 250   | 6,94              | 10,38  | 23,76  | 217,42  |     |
| Чай с молоком и сахаром         | 200   | 1,88              | 1,55   | 14,85  | 80,48   |     |
| Хлеб Витаминизированный         | 40    | 1,79              | 0,35   | 18,53  | 88,40   |     |
| Итого:                          | 503   | 17,21             | 17,52  | 75,66  | 540,57  |     |
| Обед                            |       |                   |        |        |         |     |
| Солянка рыбная                  | 270   | 9,38              | 7,00   | 12,97  | 152,57  |     |
| Болоньезе                       | 100   | 8,22              | 15,57  | 6,71   | 170,66  |     |
| Макаронь отварные               | 180   | 7,17              | 5,09   | 48,98  | 251,01  |     |
| Компот из яблок и лимона        | 200   | 0,50              | 0,00   | 20,36  | 121,28  |     |
| Хлеб ржано-пшеничный витамин.   | 25    | 1,40              | 0,25   | 14,37  | 69,10   |     |
| Хлеб Витаминизированный         | 25    | 1,11              | 0,21   | 11,57  | 55,25   |     |
| Итого:                          | 800   | 27,78             | 28,12  | 114,96 | 819,87  |     |
| Полдник                         |       |                   |        |        |         |     |
| Язычок с сахаром                | 70    | 6,58              | 6,37   | 17,51  | 169,91  |     |
| Чай с сахаром                   | 200   | 0,14              | 0,04   | 10,02  | 40,86   |     |
| Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. | 125   | 2,20              | 2,80   | 10,00  | 58,00   |     |
| Итого:                          | 395   | 8,92              | 9,21   | 37,53  | 268,77  |     |
| Итого за день:                  |       | 53,91             | 54,85  | 228,15 | 1629,21 | 278 |

Зав. Столовой  Ниязова.Р.Н.

Мед. Работник 