МЕНЮ

**на «02» июня 2025г.**

# летнего оздоровительного

# лагеря «Звонкое лето»

## Завтрак

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из белокочанной капусты с морковью (Урожай 2025 г.) | 3,88 | 36,0 |
| 150 | Омлет натуральный  | 7,80 | 225,5 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | 11,3 | 86 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 14,49 | 70,14 |
| 40 | Печенье Бежицкое «Слана» | 28,0 | 127,5 |
|  |  | 65,47 | 545,14 |

## Обед

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Огурцы свежие в нарезке (Урожай 2025 г.) | 1,14 | 6,60 |
| 250/25 | Суп из овощей с фрикадельками рыбными | 17,4 | 143,15 |
| 100 | Мясо свинина тушеная | 12,37 | 235,0 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 38,6 | 243,75 |
| 200 | Компот из свежих яблок | 33,99 | 98 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 128,23 | 841,45 |

###

####

**МЕНЮ**

**на «03» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 200 | Каша «Дружба» | 24,1 | 168,9 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 3,7 | 27,9 |
| 130 | Фрукты свежие «яблоко» | 18,2 | 70 |
| 10 | Масло сливочное | 0,13 | 66 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 14,49 | 70,14 |
|  |  | 63,62 | 402,94 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из свеклы отварной | 13,2 | 58 |
| 250/25/10 | Рассольник по «Ленинградский» с мясом цыпленка и сметаной | 12,22 | 143 |
| 180 | Плов из булгура с мясом цыпленка | 35,87 | 288,0 |
| 200 | Сок фруктовый | 20,2 | 84,8 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
| 50 | Пицца школьная | 14,13 | 149 |
|  |  | 120,27 | 837,75 |

МЕНЮ

**на «04» июня 2025г.**

# летнего оздоровительного

# лагеря «Звонкое лето»

## Завтрак

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 150 | Пудинг из творога  | 56,2 | 402 |
| 30 | Соус яблочный | 5,11 | 20,79 |
| 200 | Чай с сахаром | 6,5 | 26,8 |
|  |  |  |  |

## Обед

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Томаты свежий в нарезке (урожай 2025г) | 1,14 | 6,6 |
| 250/25/10 | Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной | 8,92 | 143,2 |
| 80 | Оладьи по-кунцевски | 3,8 | 116,0 |
| 150 | Картофельное пюре | 25,57 | 158,16 |
| 200 | Напиток «Каркаде» | 7,99 | 31,92 |
| 50 | Булочка «Завитушка с сахаром» | 16,45 | 131,0 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 88,6 | 701,83 |

###

МЕНЮ

**на « 05» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Сосиска отварная | 0,59 | 117,5 |
| 150 | Макаронные изделия отварные  | 32,8 | 196,8 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 6,7 | 27,9 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
| 150 | Фрукт свежий «апельсин» | 18,2 | 70 |
|  |  | 83,02 | 527,15 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из белокочанной капусты с морковью (урожай 2025 г.) | 3,88 | 36 |
| 250/25 | Суп гороховый с мясом цыпленка  | 16 | 154,35 |
| 80 | Котлета рыбная с морковью (минтай) | 5 | 107,4 |
| 150 | Рис отварной | 61,14 | 233 |
| 50 | Соус сметанный с томатом | 3,51 | 40,05 |
| 200 | Кисель  | 29,83 | 117,4 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 144,09 | 803,15 |

МЕНЮ

**на « 06» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 200/10 | Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом сливочным | 44,32 | 339 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным | 22,3 | 133,4 |
| 50 | Бутерброды горячие с сыром | 14,98 | 206 |
|  |  | 74,50 | 564 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат «Летний (урожай 2025 г.) | 10,57 | 45,18 |
| 250/25 | Суп с макаронными изделиями, картофельный и мясом цыпленка  | 11,69 | 135 |
| 80 | Курица тушеная с морковью  | 4,4 | 126,4 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая | 31,69 | 183,6 |
| 200 | Сок фруктовый | 20,2 | 84,8 |
| 50 | Ватрушка с повидлом | 24,8 | 134 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 128,08 | 823,93 |

МЕНЮ

**на « 09» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 150/20 | Блины с молоком сгущенным | 72,01 | 406,0 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | 11,3 | 86 |
| 150 | Фрукты свежие (яблоко) | 32,7 | 133,5 |
|  |  | 116,01 | 625,5 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Горошек зеленый | 3,5 | 22,1 |
| 250/25/10 | Щи из свежей капусты с картофелем и мяса цыпленка, сметаной | 7,9 | 125,5 |
| 60/50 | Тефтели мясные | 9,44 | 142 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 38,6 | 243,75 |
| 200 | Напиток апельсиновый | 8 | 33 |
| 40 | Печенье Бежицкое «Слана» | 28 | 127,5 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 120,17 | 808,8 |

МЕНЮ

**на «10» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 200/10 | Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным | 34,32 | 339 |
| 15  | Сыр | 0 | 54 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 6,7 | 27,9 |
| 125 | Йогурт мжд 2,5% | 16,2 | 105,12 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 14,49 | 70,14 |
|  |  | 71,71 | 596,16 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 250/5 | Солянка домашняя со сметаной | 11,69 | 165 |
| 150 | Картофельное пюре | 25,57 | 158,16 |
| 100 | Голубцы ленивые | 10,66 | 214 |
| 200 | Кисель | 29,83 | 117,4 |
| 40 | Булочка сдобная «Рожок» | 19,94 | 116,9 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 122,42 | 886,41 |

МЕНЮ

**на «11» июня 2025г.**

**летнего оздоровительного**

**лагеря «Звонкое лето»**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 150 | Булгур отварной | 24,7 | 201,5 |
| 80 | Шницель из свинины | 8,8 | 221 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | 9,7 | 50,9 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
| 55 | Бутерброд с джемом | 27,83 | 156 |
|  |  | 95,76 | 744,35 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из свеклы отварной | 12,12 | 58 |
| 250 | Суп с рыбными консервами (сайра) | 15,68 | 168,25 |
| 100 | Гуляш из свинины | 22,89 | 309 |
| 150 | Макароны отварные | 32,8 | 196,8 |
| 200 | Напиток из джема | 26,56 | 106,8 |
| 130 | Фрукты свежие (яблоко) | 18,2 | 70 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 153,98 | 1023,95 |

МЕНЮ

**на «16» июня 2025г.**

# летнего оздоровительного

# лагеря «Звонкое лето»

## Завтрак

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60/30 | Колбаса отварная с соусом сметанным с томатом | 0,59 | 117,5 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 38,6 | 243,75 |
| 200 | Напиток «Каркаде» | 7,99 | 31,92 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 14,49 | 70,14 |
| 15 | Шоколад «Аленка» | 7,95 | 82,5 |
|  |  | 69,62 | 545,81 |

## Обед

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из белокочанной капусты с морковью (урожай 2025г) | 3,88 | 36 |
| 250/25 | Суп с крупой и мясом цыпленка | 12,11 | 121,5 |
| 150 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 26,66 | 215,8 |
| 80 | Цыпленок бройлер отварной | 2,66 | 158,8 |
| 200 | Сок фруктовый | 20,2 | 84,8 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 90,24 | 731,85 |

МЕНЮ

**на «17» июня 2025г.**

# летнего оздоровительного

# лагеря «Звонкое лето»

## Завтрак

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 200 | Каша «Дружба» | 24,1 | 168,9 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 3,7 | 27,9 |
| 130 | Фрукты свежие «мандарин» | 18,2 | 70 |
| 10 | Масло сливочное | 0,13 | 66 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 14,49 | 70,14 |
|  |  | 63,62 | 402,94 |

## Обед

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из свеклы отварной | 13,2 | 58 |
| 250/25/10 | Рассольник по «Ленинградский» с мясом цыпленка и сметаной | 12,22 | 143 |
| 180 | Плов из булгура с мясом цыпленка | 35,87 | 288,0 |
| 200 | Сок фруктовый | 20,2 | 84,8 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
| 50 | Пицца школьная | 14,13 | 149 |
|  |  | 120,27 | 837,75 |

###

МЕНЮ

**на «18» июня 2025г.**

# летнего оздоровительного

# лагеря «Звонкое лето»

## Завтрак

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 120/30 | Оладьи из творога с джемом | 38,74 | 284,57 |
| 200 | Чай с сахаром | 6,5 | 26,8 |
| 35 | Зефир | 16 | 65 |
|  |  | 61,24 | 376,37 |

## Обед

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вес блюда** | **наименование блюда** | **углеводы** | **ккал.** |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов (урожай 2025г) | 2,19 | 42,42 |
| 250/25/10/10 | Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом | 18,99 | 125,5 |
| 100 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 3,8 | 116 |
| 150 | Рис отварной | 61,14 | 233 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 19,8 | 81 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 24,73 | 114,95 |
|  |  | 130,65 | 712,87 |

###