

## **МЕНЮ**

*на «02» июня 2025г.  
летнего оздоровительного  
лагеря «Звонкое лето»*

### **Завтрак**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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**

<b>вес блюда</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал.</b>
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