

Утверждаю:  
Начальник местного оздоровительного лагеря  
«Солнышко» с дневным пребыванием детей  
МКОУ СОШ №8 с. Дмитриевское  
О.В. Барановская/  
«10» июня 2025 года



## Меню на 10 июня 2025 года

### Завтрак

| Наименование блюда            | Выход      | химический состав |              |              | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                               |            | белки             | жиры         | углеводы     |                                   |
| Омлет натуральный             | 140        | 14,42             | 23,8         | 2,24         | 240                               |
| Икра кабачковая               | 60         | 0,72              | 2,83         | 4,63         | 46,8                              |
| Хлеб целебный йодообогатенный | 30         | 2,46              | 0,86         | 16,75        | 81,77                             |
| Масло сливочное               | 10         | 0,08              | 7,25         | 0,13         | 66                                |
| Яблоко                        | 1 шт       | 0,8               | 0,8          | 19,6         | 94                                |
| Кофейный напиток с молоком    | 200        | 3,17              | 2,68         | 15,9         | 100,6                             |
| <b>ИТОГО:</b>                 | <b>650</b> | <b>21,65</b>      | <b>38,22</b> | <b>59,25</b> | <b>629,17</b>                     |

### Обед

| Наименование блюда                            | Выход      | химический состав |              |               | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                                               |            | белки             | жиры         | углеводы      |                                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10     | 6,37              | 10,06        | 8,26          | 157,04                            |
| Рыба припущенная                              | 100        | 14,2              | 7,89         | 60,7          | 138,5                             |
| Картофель отварной                            | 180        | 3,7               | 8,39         | 25,01         | 200,36                            |
| Огурцы                                        | 100        | 1                 | 0,1          | 1,2           | 12                                |
| Хлеб пшеничный                                | 20         | 0,67              | 0,44         | 8,38          | 42,8                              |
| Хлеб ржаной                                   | 30         | 2,6               | 1            | 12,8          | 77,7                              |
| Кисель из сока (С-витаминизация)              | 200/60 мг  | 0,57              | 0,06         | 30,2          | 123,6                             |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>890</b> | <b>29,11</b>      | <b>27,94</b> | <b>146,55</b> | <b>752</b>                        |

**СТОИМОСТЬ -197,67**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !!!**