

Утверждаю.

Начальник лагеря: *Т. Чулкова* /Т.В.Чулкова/

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 13.06.2025г.

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             |                       | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------------|-------------|
|            |                                     |           | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |             |
| День 10    | <b>ДЕНЬ № 10- завтрак</b>           |           |                  |        |             |                       |             |
|            | Каша "Дружба"                       | 250       | 6,2              | 8,7    | 29,9        | 222,5                 | 54-16к-2020 |
|            | Чай с сахаром                       | 200       | 0,2              | 0,0    | 14,00       | 28,0                  | 943         |
|            | Батон                               | 60        | 4,5              | 1,74   | 30,84       | 157,2                 | б/н         |
|            | Итого завтрак:                      | 510       | 10,9             | 10,44  | 74,74       | 407,7                 |             |
| День 10    | <b>ДЕНЬ № 10- обед</b>              |           |                  |        |             |                       |             |
|            | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100       | 1,0              | 5,2    | 3,0         | 62,7                  | 54-5з       |
|            | Борщ с капустой и картофелем        | 250       | 1,82             | 4,91   | 12,74       | 102,50                |             |
|            | Пельмени с маслом                   | 250       | 16,3             | 20,8   | 25,46       | 437,34                | 323         |
|            | Компот                              | 200       | 0,04             | 0,0    | 24,76       | 94,20                 | 868         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                | 60        | 3,32             | 0,6    | 26,5        | 124,5                 | б/н         |
|            | Фрукты свежие в ассортименте        | 150       | 1,35             | 0,30   | 12,15       | 64,5                  | 338М        |
|            | Итого обед:                         | 1010      | 23,83            | 31,81  | 104,61      | 885,74                |             |