

Утверждаю.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 18.06.2025г.

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             |                       | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------------|-------------|
|            |                                      |           | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |             |
| День 4     | <b>ДЕНЬ № 4- завтрак</b>             |           |                  |        |             |                       |             |
|            | Макароны с сыром                     | 200       | 10,5             | 9,6    | 38,2        | 280,9                 | 54-3г-2020  |
|            | Батон                                | 60        | 4,5              | 1,74   | 30,84       | 157,2                 | б/н         |
|            | Чай с сахаром                        | 200       | 0,2              | 0,0    | 14,00       | 28,00                 | 943         |
|            | Итого завтрак:                       | 460       | 15,2             | 11,34  | 83,04       | 466,1                 |             |
| День 4     | <b>ДЕНЬ № 4- обед</b>                |           |                  |        |             |                       |             |
|            | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 100       | 1,0              | 5,2    | 3,0         | 62,7                  | 54-5з       |
|            | Щи из свежей капусты с курицей       | 250       | 2,1              | 7,44   | 24,48       | 139,2                 | 88          |
|            | Гречка рассыпчатая                   | 180       | 9,94             | 7,48   | 47,78       | 307,26                | 679         |
|            | Гуляш из курицы                      | 100       | 28,33            | 28,79  | 6,21        | 266,00                | 643         |
|            | Какао с молоком                      | 200       | 4,9              | 5,0    | 32,5        | 190                   | 693         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60        | 3,32             | 0,6    | 26,5        | 124,5                 | б/н         |
|            | Фрукты свежие в ассортименте (груша) | 240       | 0,96             | 0,72   | 24,72       | 112,8                 | 338         |
|            | Итого обед:                          | 1130      | 50,55            | 55,23  | 165,19      | 1202,46               |             |
|            |                                      |           |                  |        |             |                       |             |