

Утверждаю.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 19.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
День 5	ДЕНЬ № 5- завтрак						
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Бутерброд с сыром	50/20	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,0	943
	Итого завтрак:	520	22,4	9,7	113,9	585,99	
День 5	ДЕНЬ № 5- обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з
	Рассольник Ленинградский	250	2,37	6,63	16,9	137,0	96
	Картофельное пюре	200	4,15	6,8	24,76	177,0	312
	Биточки	100	14,2	11,4	13,00	214,0	608
	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:	1060	26,43	30,93	121,07	873,9	