

Утверждаю.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 21.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
День 7	ДЕНЬ № 7- завтрак						
	Каша гречневая молочная	250	8,73	13,03	31,25	277,98	66
	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:	510	13,43	14,77	76,09	463,18	
День 7	ДЕНЬ № 7- обед						
	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
	Плов из птицы	250	21,12	13,12	44,62	381,63	694
	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	0,48	0,36	12,36	56,4	338
	Итого обед:	1010	28,06	26,72	135,72	858,63	