



«Утверждаю»
Начальник лагеря «Орленок»

М.В. Базайкина Базайкина М.В.

МЕНЮ НА 11 ИЮНЯ 2025 ГОДА

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
Тефтели с отварным рисом	100/150	12,1	8,4	17,5	385
Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
Чай с лимоном	200	0	0	15	42
Обед					
Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
Щи из свежей капусты с тушенкой	250	10,09	2,48	18	147,1
Котлета отварная из мяса птицы	100	16,9	16,9	5,3	242
Гороховое пюре	150	12,6	5,4	33,6	213
Сок	1/200	0,4	-	36,4	150
Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
Стоимость, руб.	217,85				