



«Утверждаю»

Начальник лагеря «Орленок»

Базайкина М.В.

МЕНЮ НА 16 ИЮНЯ 2025 ГОДА

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
Каша пшеничная с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
Чай с лимоном	200	0	0	15	42
Обед					
Салат из св.капусты с зеленым горошком	100	2	0	11	48
Уха из свежей рыбы	250	5	8,7	8,9	295
Куриная голень с отварными рожками	90/150	11,5	16,8	21,8	281
Сок	200	0,4	-	36,4	150
Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
Яблоко	250	0,8	-	20,1	105
Стоимость, руб.	217,85				