



«Утверждаю»

Начальник лагеря «Орленок»

Базайкина М.В.

МЕНЮ НА 21 ИЮНЯ 2025 ГОДА

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак					
Бутерброд с повидлом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
Сырники со сметаной	150/25	9,5	3,9	19,5	794
Чай с лимоном	200	0	0	15	42
Обед					
Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
Борщ с тушенкой	250	25	4,1	10,6	278
Котлета отварная из мяса птицы	100	16,9	16,9	5,3	242
Рис отварной	150	2,5	3,1	27,8	143
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		