



МЕНЮ на 10.07.2025

Для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере
(с дневным пребыванием по усредненным нормам)

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
4Ткк/2 008	БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ ИЗ КУРЫ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5/40	134	3,33	10,32	12,30
285/1 996	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	259	10,90	15,80	3,00
433/2 008	КАКАО С МОЛОКОМ	200	134	2,90	2,50	24,80
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/100	96	6,30	3,20	10,60
483/2 008	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	148	7,66	2,60	23,00
Итого за прием пищи		555	771	31,09	34,42	73,70
ОБЕД						
23/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	64	0,54	6,06	1,74
89/2 008	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	103	2,45	4,15	13,98
10.15/2 005	ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	90	285	10,80	12,30	21,30
331/2 008	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	191	5,50	4,80	31,30
Ттк436/2 008	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	68	0,20		6,40
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	112	4,40	0,80	21,80
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	117	3,50	1,30	23,30
Итого за прием пищи		801	940	27,39	29,41	119,82
ПОЛДНИК						
453/2 008	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	219	6,20	1,50	46,50
к/к/	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
338/2 008	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	44	0,90	0,10	9,00
Итого за прием пищи		375	383	8,10	1,60	80,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 094	66,58	65,43	274,42

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 519 руб 94 коп

Зам. директора

Зав.производством

Калькулятор