



**МЕНЮ на 11 июня 2026г**  
Летнего детского лагеря

| № рецептуры    | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Цена блюда    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |            |               |              |              |              |                                |
| 301            | Омлет натуральный                     | 150        | 38,98         | 12,92        | 20,08        | 3,46         | 244,62                         |
| 111            | Батон                                 | 30         | 4,50          | 2,25         | 0,87         | 15,42        | 78,60                          |
| 495            | Чай с молоком                         | 200        | 8,40          | 3,20         | 2,70         | 15,90        | 79,00                          |
|                | Вода питьевая                         | 400        | 21,35         |              |              |              |                                |
|                | Стакан одноразовый                    | 2шт        | 0,00          |              |              |              |                                |
| 112            | Яблоко                                | 165        | 33,74         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00                          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>545</b> | <b>106,97</b> | <b>18,77</b> | <b>24,05</b> | <b>44,58</b> | <b>449,22</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |            |               |              |              |              |                                |
| 19             | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 60         | 16,62         | 1,14         | 0,18         | 3,78         | 22,80                          |
| 155            | Суп Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 18,85         | 1,82         | 5,17         | 8,09         | 86,32                          |
| 248            | Каша гречневая вязкая                 | 150        | 20,75         | 3,15         | 6,60         | 16,35        | 138,00                         |
| 412            | Котлета куриная                       | 90         | 56,57         | 13,50        | 9,64         | 8,36         | 169,71                         |
| 493            | Чай с сахаром                         | 200        | 3,50          | 0,10         | 0,00         | 15,00        | 60,00                          |
| 108            | Хлеб пшеничный                        | 30         | 4,50          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50                          |
| 110            | Хлеб (ржано-пшеничный)                | 30         | 4,50          | 1,98         | 0,36         | 10,20        | 54,30                          |
|                | <b>Итого за обед</b>                  | <b>760</b> | <b>125,29</b> | <b>23,97</b> | <b>22,19</b> | <b>76,54</b> | <b>601,63</b>                  |

232,26

Зав. столовой \_\_\_\_\_

Е.С. Муратшина