

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник базы отдыха

«Турград»

С.Н. Евсюков

«13» августа 2025 г.

МЕНЮ  
на 13 августа

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                          | Выход<br>Блюда<br>(7-10<br>лет)           | Ккал | Выход<br>Блюда<br>(11-17лет)              | Ккал |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-------------------------------------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Бутерброд с маслом и сыром.<br>Омлет натуральный с маслом<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб ржано- пшеничный<br>«Прибалтийский»<br>Батон «Подмосковный»                                                 | 30/10/15<br>150<br>200<br>30<br>30        |      | 30/10/20<br>200<br>200<br>30<br>50        |      |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> | Сок фруктовый (яблоко)                                                                                                                                                                                      | 200                                       |      | 200                                       |      |
| <b>ОБЕД</b>      | Суп Снежок с мясом птицы.<br>Котлета из мяса птицы с<br>сыром<br>Бобовые отварные с маслом.<br>Компот из плодов или ягод<br>сушеных. (курага).<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб с картофельными<br>хлопьями «Минский» | 200/15/1<br>100<br>150<br>200<br>50<br>20 |      | 250/20/1<br>120<br>180<br>200<br>60<br>50 |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>   | Пудинг творожный со<br>сгущенным. молоком.<br>Напиток из шиповника<br>Нектарин (фрукты свежие)                                                                                                              | 150/25<br>200<br>200                      |      | 200/25<br>200<br>200                      |      |
| <b>УЖИН</b>      | Салат из свежих огурцов<br>Гуляш из говядины.<br>Каша гречневая рассыпчатая.<br>Чай «Каркаде».<br>Хлеб «Отрубной»<br>Хлеб 1 сорт                                                                            | 60<br>90/45<br>150<br>200<br>30<br>40     |      | 100<br>100/50<br>180<br>200<br>40<br>60   |      |
| <b>2 УЖИН</b>    | Кисломолочный продукт<br>«Кефир».<br>Вафли промышленного<br>производства.                                                                                                                                   | 200<br>35                                 |      | 200<br>35                                 |      |

Мед. работник

Мензелёв В. А.