

УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник базы отдыха  
«Турград»  
 В.В.Непрынцев  
« 31 » 07 2026г.

## МЕНЮ на 31 июля

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                           | Выход<br>Блюда<br>(7-11<br>лет) | Ккал | Выход<br>Блюда<br>(12-17лет)                                 | Ккал                                                                           |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>       | Бутерброд с маслом и сыром<br>«Хохланд» треугольники<br>Каша «Дружба»<br>Чай с молоком<br>Хлеб «Ржано-пшеничный»<br>Батон                                                                                                                                    |                                 |      | 30/10/17,5<br><br>250/5<br>200<br>30<br>50                   | 115,0<br><br>241,0<br>87,3<br>275,4<br>280,0                                   |
| <b>2<br/>ЗАВТРАК</b> | Сок фруктовый мультифрукт<br>(индивидуальная упаковка)                                                                                                                                                                                                       |                                 |      | 200                                                          | 100,0                                                                          |
| <b>ОБЕД</b>          | Мясо говядины отварная на супы<br>Борщ с капустой и картофелем<br>Котлета рубленая из мяса птицы<br>с сыром<br>Каша пшеничная рассыпчатая<br>«Булгур»<br>Соус томатный<br>Компот из плодов или ягод<br>сушеных (курага)<br>Хлеб 1 сорт<br>Хлеб «Бородинский» |                                 |      | 20<br>250<br>120<br><br>180<br><br>50<br>200<br><br>60<br>50 | 15,6<br>116,1<br>351,6<br><br>252,0<br><br>28,07<br>67,0<br><br>235,0<br>220,0 |
| <b>ПОЛДНИК</b>       | Булочка промышленного<br>производства<br>Напиток из шиповника<br>Фрукт(яблоко)                                                                                                                                                                               |                                 |      | 60<br><br>200<br>200                                         | 201,6<br><br>46,87<br>92,0                                                     |
| <b>УЖИН</b>          | Зелень свежая<br>Салат «Светофор»<br>Мясо с овощным соусом<br>Макаронные изделия отварные<br>Чай «Каркаде»<br>Хлеб «Минский»<br>Хлеб 1 сорт                                                                                                                  |                                 |      | 2<br>100<br>100/50<br>180<br>200<br>40<br>60                 | 0,35<br>41,0<br>304,3<br>281,4<br>40<br>240,0<br>235,0                         |
| <b>2 УЖИН</b>        | Кисломолочный продукт<br>«Ряженка»<br>Печенье сдобное<br>промышленного производства                                                                                                                                                                          |                                 |      | 200<br><br>35                                                | 100,0<br><br>168,0                                                             |

Мед. работник



Гизатулина А.А.