

# Меню

27 июля

## Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Б	Ж	У
	7-10 лет	11 -17 лет	Ккал			
Завтрак						
Масло сливочное порционно 72%	10	10	66	0,1	7,2	0,1
Омлет натуральный	150	200	255,1	13	21	3,5
Какао с молоком	200	200	153,9	3,8	4,0	26
Батон «Подмосковный»	50	60	156,6	4,5	1,6	30,4
Хлеб Ржано-пшеничный	30	30	130,5	4,0	1,3	25,3
Обед						
Борщ украинский с зеленью	250/15	350/20	136,3	2,8	5,8	20,8
Гуляш из говядины	90	130	248,7	16,3	18,2	5,0
Рис, припущенный с овощами	150	200	216,6	3,5	9,5	36,8
Компот из ягод замороженных (вишня)	200	200	71,0	0,4	0,2	17,4
Хлеб 1 сорта	50	80	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Бородинский»	30	50	60,3	2,0	0,4	11,9
Полдник						
Печенье промышленное	35	35	157,9	2,2	5,9	2,4
Сок фруктовый	200	200	144,0	0,8	0	36,4
Фрукт (яблоко)	200	200	94,0	1	1	20
Ужин						
Перец болгарский (порционно)	100	100	30,2	1,6	0	6,4
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Котлета из мяса птицы с сыром	90	100	261,0	13,5	18,9	10,8
Картофель тушеный с зеленью	220	250	207,2	4,0	8,0	41,4
Чай черный с лимоном	200	200	97,6	0	0	25,0
Хлеб 1 сорта	40	70	94,0	3,0	0,4	19,6
Хлеб «Минский»	50	50	120,0	3,5	0,5	25,0
Конфеты шоколадные	54	54	307,3	2,2	21,3	29,3
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Снежок»	200	200	158,0	5,4	5	21,6
Пряник промышленный		35	157,9	2,2	5,9	2,4

Заведующий столовой

Начальник лагеря

А.Е. Антонова

С.В. Киль

