

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№229/2021	Каша "Дружба"	184,50	4,68	5,94	24,84	171,54
№462/2021	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	594,50	17,91	15,81	74,82	512,49
ОБЕД						
№15/2021	Салат из огурцов с луком	80,00	0,64	4,80	2,08	54,40
№114/2021	Суп картофельный с крупой	200,00	2,22	2,82	7,84	65,60
№339/2021	Котлеты из говядины	90,00	15,84	11,07	13,5	218,7
№389/2021	Пюре из гороха с маслом	184,50	19,80	4,50	35,73	262,80
№459/2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	814,50	43,12	23,92	95,35	771,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1409,00	61,03	39,73	170,17	1283,59

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№229/2021	Каша "Дружба"	205,00	5,2	6,6	27,60	190,6
№462/2021	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	615,00	18,43	16,47	77,58	531,55
ОБЕД						
№15/2021	Салат из огурцов с луком	100,00	0,80	6,00	2,60	68,00
№114/2021	Суп картофельный с крупой	250,00	2,78	3,53	9,80	82,00
№339/2021	Котлеты из говядины	100,00	17,6	12,30	15	243
№389/2021	Пюре из гороха с маслом	205,00	22,00	5,00	39,70	292,00
№459/2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	935,00	49,24	27,77	112,20	897,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550,00	67,67	44,24	189,78	1429,35

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,76	6,48	19,70	160,2
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560,00	19,64	18	57,68	471,9
ОБЕД						
№21/2021	Салат из моркови	80,00	0,96	4,80	8,96	83,20
№94/2021	Борщ с картофелем	200,00	1,88	3,62	7,64	70,60
№372/2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90,00	12,6	11,30	6,75	179,1
№377/2021	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00
№495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810,00	25,22	27,65	80,59	672,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370,00	44,86	45,65	138,27	1144,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,2	8,1	24,63	200,25
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610,00	21,08	19,62	62,61	511,95
ОБЕД						
№21/2021	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	11,20	104,00
№94/2021	Борщ с картофелем	250,00	2,35	4,53	9,55	88,25
№372/2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100,00	14	12,60	7,5	199
№377/2021	Пюре картофельное	200,00	5,40	8,00	11,60	140,00
№495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930,00	29,31	32,07	95,55	788,05

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540,00	50,39	51,69	158,16	1300,00
--	----------------	---------	-------	-------	--------	---------

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	184,50	6,71	5,98	32,63	211,14
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (апельсин)	100,00	0,90	0,20	9,50	43,40
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	544,50	18,09	14,9	75,41	507,74
ОБЕД						
№38/2021	Салат картофельный	80,00	2,08	5,04	8,00	85,60
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	2,32	3,32	9,76	78,20
№310/2021	Шницель рыбный натуральный	90,00	13,20	1,20	6,36	88,88
№225/2021	Каша пшенная вязкая	184,5	7,63	6,91	33,44	226,44
№496/2021	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	814,50	30,22	17,37	102,56	686,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1359,00	48,31	32,27	177,97	1194,46

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	205,00	7,46	6,64	36,26	234,6
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (апельсин)	100,00	0,90	0,20	9,50	43,40
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	565,00	18,84	15,56	79,04	531,2
ОБЕД						
№38/2021	Салат картофельный	100,00	2,60	6,30	10,00	107,00
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	2,90	4,15	12,20	97,75
№310/2021	Шницель рыбный натуральный	100,00	14,66	1,33	7,07	98,66
№225/2021	Каша пшенная вязкая	205	8,48	7,68	37,16	251,6
№496/2021	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	935,00	35,07	20,57	120,33	805,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500,00	53,91	36,13	199,37	1337,01

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№279/2021	Запеканка из творога	150,00	23,85	11,55	22,50	291
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№79/2021	Масло сливочное (порцией)	20,00	0,16	14,50	0,26	132,20
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510,00	27,65	26,97	76,04	658,8
ОБЕД						
№47/2021	Винегрет овощной	80,00	1,28	4,96	5,28	70,40
№100/2021	Рассольник Ленинградский	200,00	2,10	4,08	10,60	87,60
№328/2021	Жаркое по-домашнему	200,00	18,8	14,30	25,8	307
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	740,00	26,70	24,07	77,68	632,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250,00	54,35	51,04	153,72	1291,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№279/2021	Запеканка из творога	200,00	31,8	15,4	30,00	388
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№79/2021	Масло сливочное (порцией)	20,00	0,16	14,50	0,26	132,20
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560,00	35,6	30,82	83,54	755,8
ОБЕД						
№47/2021	Винегрет овощной	100,00	1,60	6,20	6,60	88,00
№100/2021	Рассольник Ленинградский	250,00	2,63	5,10	13,25	109,50
№328/2021	Жаркое по-домашнему	250,00	23,5	17,88	32,25	383,75
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880,00	33,69	30,12	97,00	792,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440,00	69,29	60,94	180,54	1547,85

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	184,50	6,44	7,63	26,23	199,44
№469/2021	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,30	9,10	107,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	614,50	22,63	18,6	71,81	544,79
ОБЕД						
№54/2021	Икра морковная	80,00	1,12	3,04	5,20	52,80
№119/2021	Суп картофельный с рыбой	200,00	9,44	3,12	8,64	100,40
№342/2021	Пудинг из говядины	90,00	21,6	18,90	0,9	260,1
№223/2021	Каша пшеничная вязкая	184,50	7,56	5,94	34,02	220,86
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	814,50	45,04	31,83	95,66	849,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429,00	67,67	50,43	167,47	1394,55

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	205,00	7,16	8,48	29,14	221,6
№469/2021	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,30	9,10	107,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	635,00	23,35	19,45	74,72	566,95
ОБЕД						
№54/2021	Икра морковная	100,00	1,40	3,80	6,50	66,00
№119/2021	Суп картофельный с рыбой	250,00	11,80	3,90	10,80	125,50
№342/2021	Пудинг из говядины	100,00	24	21,00	1	289
№223/2021	Каша пшеничная вязкая	205,00	8,40	6,60	37,80	245,40
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	935,00	52,36	36,34	111,90	984,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570,00	75,71	55,79	186,62	1551,65

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№230/2021	Каша манная молочная жидкая	184,50	5,6	5,94	28,12	188,1
№460/2021	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	564,50	15,74	12,56	69,40	452,7
ОБЕД						
№9/2021	Салат из квашеной капусты с луком	80,00	1,28	4,80	6,56	75,20
№94/2021	Борщ с картофелем	200,00	1,88	3,62	7,64	70,60
№303/2021	Суфле рыбное	90,00	12,6	5,40	2,7	100,8
№217/2021	Каша рисовая вязкая	184,50	5,33	5,87	33,17	206,82
№487/2021	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	814,50	25,71	20,52	90,97	643,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1379,00	41,45	33,08	160,37	1095,72

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№230/2021	Каша манная молочная жидкая	205,00	6,22	6,6	31,24	209
№460/2021	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585,00	16,36	13,22	72,52	473,6
ОБЕД						
№9/2021	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	6,00	8,20	94,00
№94/2021	Борщ с картофелем	250,00	2,35	4,53	9,55	88,25
№303/2021	Суфле рыбное	100,00	14	6,00	3	112
№217/2021	Каша рисовая вязкая	205,00	5,92	6,52	36,86	229,80
№487/2021	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	935,00	29,93	24,09	107,41	756,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520,00	46,29	37,31	179,93	1230,45

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№268/2021	Омлет натуральный	130,00	11,2	17	2,80	208
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	66,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520,00	17,64	20,42	50,78	455,6
ОБЕД						
№34/2021	Салат из свеклы с чесноком	80,00	1,12	4,88	6,00	72,80
№113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200,00	5,04	2,86	11,68	92,60
№375/2021	Плов из отварной птицы	200,00	12,30	8,20	24,80	223,00
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	740,00	22,98	16,67	78,48	556,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260,00	40,62	37,09	129,26	1011,60

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№268/2021	Омлет натуральный	195,00	16,8	25,5	4,20	312
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	66,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585,00	23,24	28,92	52,18	559,6
ОБЕД						
№34/2021	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	6,10	7,50	91,00
№113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,30	3,58	14,60	115,75
№375/2021	Плов из отварной птицы	250,00	15,38	10,25	31,00	278,75
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880,00	29,04	20,87	98,00	696,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465,00	52,28	49,79	150,18	1255,90

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	184,50	4,64	5,87	28,96	187,2
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	11,00	54,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	524,50	14,98	11,69	67,64	436,3
ОБЕД						
№42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	80,00	2,00	5,04	6,64	80,00
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	2,32	3,32	9,76	78,20
№364/2021	Котлеты мясо-картофельные	90,00	15,03	14,76	5,4	215,1
№380/2021	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
№496/2021	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810,00	27,94	30,14	80,48	705,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1334,50	42,92	41,83	148,12	1141,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,16	6,52	32,18	208
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	11,00	54,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	545,00	15,5	12,34	70,86	457,1
ОБЕД						
№42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	2,50	6,30	8,30	100,00
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	2,90	4,15	12,20	97,75
№364/2021	Котлеты мясо-картофельные	100,00	16,7	16,40	6	239
№380/2021	Капуста тушеная	200,00	4,00	6,80	15,20	138,00
№496/2021	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930,00	32,53	34,76	95,60	825,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475,00	48,03	47,10	166,46	1282,65

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№235/2021	Каша пшенинная молочная жидкая	184,50	6,71	6,7	32,15	215,64
№462/2021	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	524,50	13,45	10,22	75,93	448,74
ОБЕД						
№53/2021	Икра свекольная	80,00	1,20	2,88	7,48	57,60
№104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,20	3,60	3,04	49,40
№327/2021	Гуляш из отварного мяса	90,00	18	17,55	2,97	232,2
№256/2021	Макаронные изделия отварные	180,00	6,66	5,94	35,46	221,40
№459/2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810,00	31,68	30,70	85,15	730,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1334,50	45,13	40,92	161,08	1178,94

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№235/2021	Каша пшенинная молочная жидкая	205,00	7,46	7,44	35,72	239,6
№462/2021	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	545,00	14,2	10,96	79,50	472,7
ОБЕД						
№53/2021	Икра свекольная	100,00	1,50	3,60	8,50	72,00
№104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,50	4,50	3,80	61,75
№327/2021	Гуляш из отварного мяса	100,00	20	19,50	3,3	258
№256/2021	Макаронные изделия отварные	200,00	7,40	6,60	39,40	246,00
№459/2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930,00	36,46	35,14	100,10	850,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475,00	50,66	46,10	179,60	1323,25

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№285/2021	Пудинг творожный запеченный	150,00	22,6	8	31,00	286
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (апельсин)	100,00	0,90	0,20	9,50	43,40
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510,00	31,38	14,62	83,98	592,6
ОБЕД						
№43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	80,00	1,68	5,04	6,56	78,40
№116/2021	Суп из овощей	200,00	1,60	3,62	5,06	59,20
№356/2021	Печень говяжья по-строгановски	90,00	17,55	8,46	6,84	173,7
№202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	187,20	10,62	7,94	47,05	302,22
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,04	0,39	11,94	59,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	817,20	36,77	25,89	112,41	829,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1327,20	68,15	40,51	196,39	1421,72

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№285/2021	Пудинг творожный запеченный	200,00	30,13	10,67	41,33	381,33
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (апельсин)	100,00	0,90	0,20	9,50	43,40
№75/2021	Сыр полутвердый (порцией)	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560,00	38,91	17,29	94,31	687,93
ОБЕД						
№43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100,00	2,10	6,30	8,20	98,00
№116/2021	Суп из овощей	250,00	2,00	4,53	6,33	74,00
№356/2021	Печень говяжья по-строгановски	100,00	19,5	9,40	7,6	193
№202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	208,00	11,80	8,82	52,28	335,80
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
№575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	938,00	42,16	30,09	130,21	959,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1498,00	81,07	47,38	224,52	1647,53