

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<br>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                       |

