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. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№235/2021	Каша пшеничная 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
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№235/2021	Каша пшеничная 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