

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. ценности
			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
			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

