

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

