

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

