

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: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№268/2021	Омлет натуральный	130,00	11,2	17	2,80	208
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	66,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520,00	17,64	20,42	50,78	455,6
ОБЕД						
№34/2021	Салат из свеклы с чесноком	80,00	1,12	4,88	6,00	72,80
№113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200,00	5,04	2,86	11,68	92,60
№375/2021	Плов из отварной птицы	200,00	12,30	8,20	24,80	223,00
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№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:	740,00	22,98	16,67	78,48	556,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260,00	40,62	37,09	129,26	1011,60

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№268/2021	Омлет натуральный	195,00	16,8	25,5	4,20	312
№465/2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	66,00
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585,00	23,24	28,92	52,18	559,6
ОБЕД						
№34/2021	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	6,10	7,50	91,00
№113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,30	3,58	14,60	115,75
№375/2021	Плов из отварной птицы	250,00	15,38	10,25	31,00	278,75
№457/2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
№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:	880,00	29,04	20,87	98,00	696,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465,00	52,28	49,79	150,18	1255,90

