

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: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	184,50	4,64	5,87	28,96	187,2
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	11,00	54,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	524,50	14,98	11,69	67,64	436,3
ОБЕД						
№42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	80,00	2,00	5,04	6,64	80,00
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	2,32	3,32	9,76	78,20
№364/2021	Котлеты мясо-картофельные	90,00	15,03	14,76	5,4	215,1
№380/2021	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
№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:	810,00	27,94	30,14	80,48	705,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1334,50	42,92	41,83	148,12	1141,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,16	6,52	32,18	208
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	11,00	54,50
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	545,00	15,5	12,34	70,86	457,1
ОБЕД						
№42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	2,50	6,30	8,30	100,00
№129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	2,90	4,15	12,20	97,75
№364/2021	Котлеты мясо-картофельные	100,00	16,7	16,40	6	239
№380/2021	Капуста тушеная	200,00	4,00	6,80	15,20	138,00
№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:	930,00	32,53	34,76	95,60	825,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475,00	48,03	47,10	166,46	1282,65

