

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: четверг.

| № рец.    | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценность |
|-----------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
|           |                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК   |                                   |              |                      |       |          |                   |
| №235/2021 | Каша пшенинная молочная жидкая    | 184,50       | 6,71                 | 6,7   | 32,15    | 215,64            |
| №462/2021 | Какао с молоком                   | 200,00       | 3,30                 | 2,90  | 13,80    | 94,00             |
| №82/2021  | Фрукты свежие (груша)             | 100,00       | 0,40                 | 0,30  | 10,30    | 45,50             |
| №573/2021 | Хлеб пшеничный формовой           | 40,00        | 3,04                 | 0,32  | 19,68    | 93,6              |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                 | 524,50       | 13,45                | 10,22 | 75,93    | 448,74            |
| ОБЕД      |                                   |              |                      |       |          |                   |
| №53/2021  | Икра свекольная                   | 80,00        | 1,20                 | 2,88  | 7,48     | 57,60             |
| №104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200,00       | 1,20                 | 3,60  | 3,04     | 49,40             |
| №327/2021 | Гуляш из отварного мяса           | 90,00        | 18                   | 17,55 | 2,97     | 232,2             |
| №256/2021 | Макаронные изделия отварные       | 180,00       | 6,66                 | 5,94  | 35,46    | 221,40            |
| №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:                    | 810,00       | 31,68                | 30,70 | 85,15    | 730,20            |
|           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 1334,50      | 45,13                | 40,92 | 161,08   | 1178,94           |

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец.    | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности<br>ценности |
|-----------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|
|           |                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                               |
| ЗАВТРАК   |                                   |              |                      |       |          |                               |
| №235/2021 | Каша пшенинная молочная жидкая    | 205,00       | 7,46                 | 7,44  | 35,72    | 239,6                         |
| №462/2021 | Какао с молоком                   | 200,00       | 3,30                 | 2,90  | 13,80    | 94,00                         |
| №82/2021  | Фрукты свежие (груша)             | 100,00       | 0,40                 | 0,30  | 10,30    | 45,50                         |
| №573/2021 | Хлеб пшеничный формовой           | 40,00        | 3,04                 | 0,32  | 19,68    | 93,6                          |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                 | 545,00       | 14,2                 | 10,96 | 79,50    | 472,7                         |
| ОБЕД      |                                   |              |                      |       |          |                               |
| №53/2021  | Икра свекольная                   | 100,00       | 1,50                 | 3,60  | 8,50     | 72,00                         |
| №104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00       | 1,50                 | 4,50  | 3,80     | 61,75                         |
| №327/2021 | Гуляш из отварного мяса           | 100,00       | 20                   | 19,50 | 3,3      | 258                           |
| №256/2021 | Макаронные изделия отварные       | 200,00       | 7,40                 | 6,60  | 39,40    | 246,00                        |
| №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:                    | 930,00       | 36,46                | 35,14 | 100,10   | 850,55                        |
|           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 1475,00      | 50,66                | 46,10 | 179,60   | 1323,25                       |

