

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: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№285/2021	Пудинг творожный запеченный	150,00	22,6	8	31,00	286
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№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:	510,00	31,38	14,62	83,98	592,6
ОБЕД						
№43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	80,00	1,68	5,04	6,56	78,40
№116/2021	Суп из овощей	200,00	1,60	3,62	5,06	59,20
№356/2021	Печень говяжья по-строгановски	90,00	17,55	8,46	6,84	173,7
№202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	187,20	10,62	7,94	47,05	302,22
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№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:	817,20	36,77	25,89	112,41	829,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1327,20	68,15	40,51	196,39	1421,72

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№285/2021	Пудинг творожный запеченный	200,00	30,13	10,67	41,33	381,33
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№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:	560,00	38,91	17,29	94,31	687,93
ОБЕД						
№43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100,00	2,10	6,30	8,20	98,00
№116/2021	Суп из овощей	250,00	2,00	4,53	6,33	74,00
№356/2021	Печень говяжья по-строгановски	100,00	19,5	9,40	7,6	193
№202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	208,00	11,80	8,82	52,28	335,80
№501/2021	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00
№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:	938,00	42,16	30,09	130,21	959,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1498,00	81,07	47,38	224,52	1647,53

