

Примерное 10 дневное летнее меню 2025г.

Согласовано: Директор МБОУ Первомайская СОШ _____ Ладик Е.В.

Утверждаю: Начальник лагеря _____ Цавенко Л.В.

Сезон: лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,76	6,48	19,70	160,2
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№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	19,64	18	57,68	471,9
ОБЕД						
№21/2021	Салат из моркови	80,00	0,96	4,80	8,96	83,20
№94/2021	Борщ с картофелем	200,00	1,88	3,62	7,64	70,60
№372/2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90,00	12,6	11,30	6,75	179,1
№377/2021	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00
№495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
№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	25,22	27,65	80,59	672,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370,00	44,86	45,65	138,27	1144,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,2	8,1	24,63	200,25
№470/2021	Кисломолочный напиток (кефир)	200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
№82/2021	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50
№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:	610,00	21,08	19,62	62,61	511,95
ОБЕД						
№21/2021	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	11,20	104,00
№94/2021	Борщ с картофелем	250,00	2,35	4,53	9,55	88,25
№372/2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100,00	14	12,60	7,5	199
№377/2021	Пюре картофельное	200,00	5,40	8,00	11,60	140,00
№495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
№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	29,31	32,07	95,55	788,05

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540,00	50,39	51,69	158,16	1300,00
--	----------------	---------	-------	-------	--------	---------

