

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: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№279/2021	Запеканка из творога	150,00	23,85	11,55	22,50	291
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№79/2021	Масло сливочное (порцией)	20,00	0,16	14,50	0,26	132,20
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510,00	27,65	26,97	76,04	658,8
ОБЕД						
№47/2021	Винегрет овощной	80,00	1,28	4,96	5,28	70,40
№100/2021	Рассольник Ленинградский	200,00	2,10	4,08	10,60	87,60
№328/2021	Жаркое по-домашнему	200,00	18,8	14,30	25,8	307
№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	26,70	24,07	77,68	632,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250,00	54,35	51,04	153,72	1291,40

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№279/2021	Запеканка из творога	200,00	31,8	15,4	30,00	388
№476/2021	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
№82/2021	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
№79/2021	Масло сливочное (порцией)	20,00	0,16	14,50	0,26	132,20
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560,00	35,6	30,82	83,54	755,8
ОБЕД						
№47/2021	Винегрет овощной	100,00	1,60	6,20	6,60	88,00
№100/2021	Рассольник Ленинградский	250,00	2,63	5,10	13,25	109,50
№328/2021	Жаркое по-домашнему	250,00	23,5	17,88	32,25	383,75
№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	33,69	30,12	97,00	792,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440,00	69,29	60,94	180,54	1547,85

