

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: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	184,50	6,44	7,63	26,23	199,44
№469/2021	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,30	9,10	107,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	614,50	22,63	18,6	71,81	544,79
ОБЕД						
№54/2021	Икра морковная	80,00	1,12	3,04	5,20	52,80
№119/2021	Суп картофельный с рыбой	200,00	9,44	3,12	8,64	100,40
№342/2021	Пудинг из говядины	90,00	21,6	18,90	0,9	260,1
№223/2021	Каша пшеничная вязкая	184,50	7,56	5,94	34,02	220,86
№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:	814,50	45,04	31,83	95,66	849,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429,00	67,67	50,43	167,47	1394,55

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности ценности
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	205,00	7,16	8,48	29,14	221,6
№469/2021	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,30	9,10	107,00
№267/2021	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
№82/2021	Фрукты свежие (банан)	150,00	2,25	0,75	16,50	81,75
№573/2021	Хлеб пшеничный формовой	40,00	3,04	0,32	19,68	93,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	635,00	23,35	19,45	74,72	566,95
ОБЕД						
№54/2021	Икра морковная	100,00	1,40	3,80	6,50	66,00
№119/2021	Суп картофельный с рыбой	250,00	11,80	3,90	10,80	125,50
№342/2021	Пудинг из говядины	100,00	24	21,00	1	289
№223/2021	Каша пшеничная вязкая	205,00	8,40	6,60	37,80	245,40
№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:	935,00	52,36	36,34	111,90	984,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570,00	75,71	55,79	186,62	1551,65

