

14 - дневное меню на летний оздоровительный лагерь 2025 год с дневным прибытием для учащихся от 12 до 18 лет МАОУ "Тукаевская СОШ"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценнос
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	280	7.7	6.4	25	187.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	630	21.8	13.6	85.8	553
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	260	6.7	7.5	14	150.3
54-12м	Плов с курицей	290	39.5	11.7	48.2	456.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Черешня	80	0.9	0.3	8.5	40.3
	Итого за Обед	1030	58	33.8	121.1	1020.9
	Итого за день	1660	79.8	47.4	206.9	1573.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	300	10.7	8.7	40.1	281
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	17.6	9.6	97.9	547.5
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	280	11.8	3.6	20.4	161.5
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	1040	52	26.4	136.3	991
	Итого за день	1630	69.6	36	234.2	1538.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8