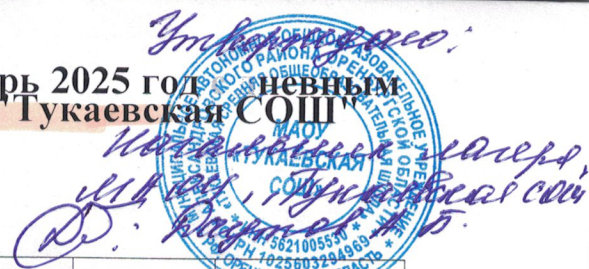


14 - дневное меню на летний оздоровительный лагерь 2025 год с дневным пребыванием для учащихся с 7 до 11 лет МАОУ "Тукаевская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		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	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	590	20.3	12.8	79.8	515.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	280	7.2	8.1	15.1	161.8
54-12м.	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Черешня	80	0.9	0.3	8.5	40.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	970	50.3	27.9	108.4	886.7
	Итого за день	1560	70.6	40.7	188.2	1402.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	280	10	8.1	37.4	262.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	15.6	8.7	88.5	494.7
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Обед	910	45.1	22.4	119.3	858.7
	Итого за день	1460	60.7	31.1	207.8	1353.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8