УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Пограничного муниципального округа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» 2025 г**

**Неделя :**первая **День:** первый **Сезон:** летний  **Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  ( г) | | Пищевые вещества ( г) | | | | | Энергетическая ценность  ( ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mq | Fe |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша молочная манная вязкая | 170 | | 5,92 | | | 6,64 | 30,25 | 203,76 | 0,06 | 0,42 | 0,04 | 0,9 | 94,98 | 87,51 | 15,61 | 0,42 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | | 3,75 | | | 3,01 | 24,41 | 141,00 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,0 | 111,42 | 95,58 | 27,49 | 0,87 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 50 | | 7,71 | | | 7,53 | 12,55 | 150,21 | 0,05 | 0,18 | 0,08 | 0,3 | 225,75 | 146,00 | 17,00 | 0,75 |
|  | Банан | 100 | | 1,5 | | | 0,5 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 0,6 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи: 520** | | | | **18,88** | | | **17,68** | **88,21** | **590,97** | **0,18** | **11,12** | **0,17** | **1,8** | **440,15** | **357,09** | **102,10** | **2,64** |
|  | ***ОБЕД*** |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | | 0,78 | | | 4,92 | 2,95 | 60,22 | 0,04 | 13,36 | 0,07 | 3,5 | 14,79 | 27,41 | 12,94 | 0,76 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 7,89 | | | 7,47 | 14,29 | 156,29 | 0,09 | 7,2 | 0,18 | 1,2 | 29,53 | 105,65 | 28,98 | 1,72 |
| 181 | Гречка гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,49 | | | 6,86 | 38,37 | 248,82 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 5,5 | 22,22 | 187,49 | 125,79 | 4,41 |
| 271 | Котлета домашняя | 90 | | 8,06 | | | 9,46 | 14,61 | 175,70 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,0 | 14,06 | 84,62 | 16,76 | 1,58 |
| 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,00 | | | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60 | | 4,58 | | | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи** | | **780** | | **29,8** | | | **29,08** | **107,11** | **810,21** | **0,5** | **20,64** | **0,28** | **14,8** | **102,46** | **455,57** | **206,03** | **9,67** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 0,00 | | | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 432 | Булочка домашняя | 100 | 8,8 | | 13,17 | | | 47,9 | 328,28 | 0,11 | 0,15 | 0,16 | 0,5 | 21,6 | 75,78 | 15,41 | 0,9 |
|  |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **300** | **9,00** | | **13,17** | | | **55,9** | **361,28** | **0,11** | **0,15** | **0,16** | **0,5** | **21,6** | **75,78** | **15,41** | **0,9** |
| **Итого за прием пищи** | |
| **Итого за день :** | | **1600** | **57,68** | | **59,93** | | | **251,22** | **1762,46** | **0,79** | **31,91** | **0,61** | **18,0** | **564,21** | **888,44** | **323,54** | **13,21** |