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» 2025г.**

**Неделя:** вторая **День:** десятый **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,68 | | | 10,28 | 30,30 | 236,04 | 0,06 | 0,50 | | 0,06 | 1,0 | 106,41 | 92,65 | 16,10 | 0,36 |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,00 | | | 0,00 | 14,52 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 5,74 | 0,00 | 1,22 | 0,00 |
|  | Хлеб | 55 | 4,2 | | | 0,34 | 27,60 | 130,25 | 0,09 | 0,00 | | 0,00 | 1,0 | 12,65 | 16,20 | 18,15 | 1,10 |
| 213 | Яйцо варенное | 40 | 4,96 | | | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,02 | 0,00 | | 0,10 | 1,4 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 |
|  | Банан | 100 | 1,50 | | | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| **Итого за прием пищи: 595** | | | **16,34** | | | **15,61** | **93,69** | **581,64** | **0,21** | **10,50** | | **0,19** | **4,0** | **152,72** | **236,40** | **81,82** | **2,97** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 60 | 0,64 | | | 6,09 | 2,17 | 67,04 | 0,03 | 34,95 | | 0,12 | 2,7 | 12,08 | 13,12 | 9,24 | 0,49 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,24 | | | 2,28 | 16,15 | 94,35 | 0,07 | 5,28 | | 0,17 | 1,2 | 19,07 | 46,08 | 18,68 | 0,83 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,54 | | | 15,73 | 2,15 | 204,27 | 0,04 | 1,01 | | 0,05 | 2,7 | 18,56 | 117,26 | 16,43 | 1,78 |
| 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,49 | | | 6,86 | 38,37 | 248,82 | 0,22 | 0,00 | | 0,03 | 0,3 | 22,22 | 187,49 | 125,79 | 4,41 |
| 442 | Сок яблочный | 200 | 0,97 | | | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 0,02 | 1,60 | | 0,00 | 0,2 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  | Хлеб | 60 | 4,58 | | | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,1 | 0,00 | | 0,00 | 1,2 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **760** | **30,46** | | | **31,52** | **108,54** | **839,99** | **0,48** | **42,84** | | **0,37** | **8,3** | **98,33** | **426,95** | **197,14** | **11,23** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | 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 | 100 | | 7,23 | 9,42 | | 24,53 | 199,75 | 0,09 | 0,30 | 0,14 | | 0,1 | 387,39 | 250,54 | 29,17 | 1,29 |
| **Итого за прием пищи: 300** | | | | **10,98** | **12,43** | | **48,94** | **340,75** | **0,12** | **0,82** | **0,16** | | **0,1** | **498,81** | **346,12** | **56,66** | **2,16** |
| **Итого за день: 1655** | | | | **57,78** | **59,56** | | **251,17** | **1762,38** | **0,81** | **54,16** | **0,72** | | **12,4** | **749,86** | **1009,47** | **335,62** | **16,36** |