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:** второй **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшенная молочная | 190 | 7,64 | | 10,05 | 44,48 | 299,41 | 0,13 | 0,47 | 0,05 | | 2,7 | 111,94 | 172,95 | 35,09 | 1,88 |
| 376 | Чай сахаром | 200 | 0,1 | | 0,00 | 19,56 | 78,61 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | | 0,0 | 10,86 | 3,71 | 3,82 | 0,37 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским и маслом сливочным 82,5 % | 50 | 7,69 | | 11,29 | 7,94 | 165,78 | 0,03 | 0,2 | 0,11 | | 1,2 | 250,49 | 151,05 | 11,83 | 0,44 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | | 0,0 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,2 |
|  | **Итого за прием пищи** | **540** | **15,83** | | **21,74** | **81,78** | **590,80** | **0,19** | **10,69** | **0,17** | | **3,9** | **389,29** | **338,71** | **58,74** | **4,89** |
|  | ***ОБЕД*** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 0,95 | | 3,66 | 5,73 | 60,02 | 0,03 | 28,2 | 0,28 | | 5,1 | 21,11 | 20,11 | 10,08 | 0,43 |
| 82 | Борщ с капустой и говядиной | 200 | 8,34 | | 8,44 | 10,47 | 151,79 | 0,05 | 8,5 | 0,18 | | 1,8 | 45,35 | 97,59 | 28,03 | 1,85 |
| 335 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | | 5,06 | 21,35 | 143,93 | 0,12 | 10,36 | 0,03 | | 1,8 | 35,49 | 84,14 | 29,07 | 1,18 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,77 | | 12,05 | 3,47 | 210,9 | 0,04 | 1,55 | 0,23 | | 3,4 | 25,2 | 126,41 | 20,64 | 1,94 |
| 411 | Кисель | 200 | 0,00 | | 0,00 | 28,21 | 112,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,1 | 11,55 | 4,32 | 1,93 | 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** | | **760** | **30,79** | | **29,58** | **99,34** | **821,56** | **0,34** | **48,61** | **0,72** | | **13,4** | **152,5** | **382,97** | **109,55** | **6,6** |
| **ПОЛДНИК** | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 434 | Молоко кипяченое 2,5 % | 200 | 5,91 | 5,09 | | 9,78 | 110,00 | 0,05 | 1,09 | | 0,03 | 0,0 | 214,20 | 151,2 | 23,52 | 0,17 |
|  | Печенье | 100 | 5,3 | 2,9 | | 60,4 | 240,2 | 0,08 | 0,00 | | 0,01 | 0,0 | 29,00 | 90,00 | 20,00 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | **300** | **11,21** | **7,99** | | **70,18** | **350,2** | **0,13** | **1,09** | | **0,04** | **0,0** | **243,2** | **241,20** | **43,52** | **2,27** |
| **Итого за день:** | | **1600** | **57,83** | **59,31** | | **251,3** | **1762,56** | **0,66** | **60,39** | | **0,93** | **17,3** | **784,99** | **962,88** | **211,81** | **13,76** |