УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Пограничного муниципального округа»

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

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

**Примерное 10-дневное меню**

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

**Неделя :**первая **День:** третий **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 вязкая молочная из овсяных хлопьев | 180 | | 7,56 | | 11,41 | 33,79 | 268,67 | 0,18 | 0,45 | | 0,05 | 1,7 | 115,11 | 197,43 | 54,75 | 1,62 |
| 378 | Чай с молоком 2,5 % | 200 | | 1,51 | | 1,21 | 17,05 | 85,44 | 0,01 | 0,28 | | 0,01 | 0,0 | 59,74 | 39,71 | 8,97 | 0,41 |
|  | Хлеб | 60 | | 4,58 | | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,1 | 0,00 | | 0,00 | 0,6 | 13,8 | 50,40 | 19,80 | 1,2 |
|  | Йогурт 2,5 % | 150 | | 4,2 | | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 0,05 | 1,05 | | 0,04 | 0,6 | 180,00 | 142,5 | 21,00 | 0,00 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **590** | |  | |  |  |  |  |  | |  | **2,9** |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | | 1,12 | | 6,15 | 3,79 | 76,72 | 0,06 | 64,6 | | 0,22 | 2,6 | 22,24 | 22,52 | 15,77 | 0,84 |
| 99 | Суп гороховый | 200 | | 4,57 | | 3,63 | 14,99 | 111,20 | 0,14 | 3,68 | | 0,18 | 4,3 | 28,56 | 62,17 | 25,99 | 1,52 |
| 231 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | | 12,44 | | 5,87 | 7,42 | 132,7 | 0,13 | 1,4 | | 0,38 | 2,5 | 36,44 | 154,13 | 32,25 | 0,73 |
| 325 | Рис отварной | 180 | | 4,38 | | 5,42 | 46,06 | 250,58 | 0,04 | 0,00 | | 0,03 | 0,5 | 6,88 | 87,78 | 28,94 | 0,6 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | | 0,00 | | 0,00 | 20,81 | 83,21 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 6,26 | 0,00 | 1,31 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским и маслом сливочным | 60 | | 6,2 | | 9,52 | 12,94 | 164,32 | 0,05 | 0,13 | | 0,08 | 1,2 | 166,41 | 113,25 | 14,84 | 0,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | **840** | | **28,71** | | **30,59** | **106,01** | **818,73** | **0,42** | **69,81** | | **0,89** | **11,1** | **266,79** | **439,85** | **119,10** | **4,39** |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок персиковый | 200 | 0,6 | | 0,00 | | 33,00 | 136,00 | 0,04 | 12,00 | 0,12 | | 0,2 | 10,00 | 30,00 | 24,00 | 0,4 |
| 249 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,34 | | 11,96 | | 24,64 | 226,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,0 | 0,00 | 113,06 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | **300** | **10,94** | | **11,96** | | **57,64** | **362,82** | **0,04** | **12,00** | **0,12** | | **0,2** | **10,00** | **143,06** | **24,00** | **0,4** |
| **Итого за день :** | | **1730** | **57,5** | | **59,29** | | **251,37** | **1762,52** | **0,8** | **83,59** | **1,11** | | **14,4** | **645,44** | **1012,95** | **247,62** | **8,02** |