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:** четвертый **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 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,74 | | | 3,11 | 3,64 | | 49,38 | 0,05 | 3,18 | | 0,01 | 0,5 | 11,73 | 32,44 | 11,28 | 0,37 |
| 214 | Омлет натуральный | 150 | 14,25 | | | 17,85 | 2,56 | | 228,93 | 0,00 | 0,00 | | 0,25 | 2,5 | 106,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | | | 0,01 | 16,68 | | 68,27 | 0,00 | 1,2 | | 0,00 | 0,0 | 8,87 | 1,49 | 2,11 | 0,07 |
|  | Хлеб | 60 | 4,58 | | | 0,37 | 30,11 | | 142,09 | 0,1 | 0,00 | | 0,00 | 1,2 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,2 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | | | 0,5 | 21,00 | | 96,00 | 0,04 | 10,00 | | 0,03 | 0,0 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,6 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **570** | **22,14** | | | **21,84** | **73,99** | | **584,67** | **0,19** | **14,38** | | **0,29** | **4,2** | **149,10** | **112,33** | **75,19** | **2,24** |
|  | ***ОБЕД*** |  |  | | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,51 | | | 7,06 | 1,59 | | 71,85 | 0,02 | 6,37 | | 0,01 | 3,0 | 14,65 | 26,89 | 8,92 | 0,64 |
| 84 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,39 | | | 3,36 | 6,82 | | 63,71 | 0,04 | 9,6 | | 0,18 | 1,8 | 32,23 | 32,43 | 15,91 | 0,73 |
| 331 | Макароны отварные | 150 | 5,47 | | | 4,64 | 34,92 | | 203,49 | 0,07 | 0,00 | | 0,02 | 1,2 | 9,23 | 40,69 | 7,34 | 0,93 |
| 282 | Биточки мясные рубленные | 90 | 13,37 | | | 18,31 | 11,24 | | 262,99 | 0,06 | 0,00 | | 0,05 | 1,0 | 12,75 | 134,36 | 21,51 | 2,51 |
| 442 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | | | 0,2 | 20,20 | | 86,00 | 0,02 | 4,0 | | 0,00 | 0,0 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
|  | Хлеб | 60 | 4,58 | | | 0,37 | 30,11 | | 142,09 | 0,1 | 0,00 | | 0,00 | 1,2 | 13,80 | 50,40 | 19,8 | 1,2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **770** |  | | |  |  | |  |  |  | |  | **8,2** |  |  |  |  |
| 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 |
| 2 | Бутерброд с джемом и маслом сливочным 82,5 % | 100 | | 9,14 | 3,64 | | | 57,76 | 289,53 | 0,05 | 20,00 | 0,03 | | 0,7 | 18,64 | 33,14 | 11,88 | 0,63 |
| **Итого за прием пищи:** | | **300** | | **9,14** | **3,64** | | | **72,28** | **347,58** | **0,05** | **20,00** | **0,03** | | **0,7** | **24,38** | **33,14** | **13,10** | **0,63** |
| **Итого за день:** | | **1640** | | **57,6** | **59,42** | | | **251,15** | **1762,38** | **0,55** | **54,35** | **0,58** | | **13,1** | **270,14** | **444,24** | **169,77** | **11,68** |