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 :**первая **День:** пятый **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*** | |
| 192 | Запеканка манная со сметаной | | 180/5 | 5,54 | | | 10,86 | 38,09 | 270,92 | 0,06 | 0,01 | | 0,07 | 1,0 | 24,93 | 59,47 | 13,01 | 0,85 |
| 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 | 6,57 | | | 6,93 | 11,00 | 133,96 | 0,03 | 0,15 | | 0,07 | 1,0 | 192,39 | 120,91 | 10,27 | 0,43 |
|  | Яблоко | | 100 | 0,4 | | | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,01 | 0,6 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 |
|  | **Итого за прием пищи** | | **535** | **16,26** | | | **21,20** | **83,30** | **592,88** | **0,15** | **10,68** | | **0,17** | **2,6** | **344,74** | **286,96** | **58,77** | **4,35** |
|  | ***ОБЕД*** | |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Салат из белокочанной капусты | | 60 | 0,91 | | | 3,05 | 5,35 | 53,01 | 0,01 | 10,33 | | 0,03 | 2,2 | 26,81 | 14,84 | 7,97 | 0,49 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | | 200 | 7,23 | | | 2,69 | 13,22 | 106,29 | 0,07 | 5,83 | | 0,28 | 0,3 | 28,16 | 47,04 | 21,40 | 0,78 |
| 311 | Плов из птицы | | 180 | 18,68 | | | 25,37 | 32,00 | 431,06 | 0,08 | 1,64 | | 0,26 | 5,3 | 23,16 | 198,19 | 38,66 | 1,86 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,00 | | | 0,00 | 23,23 | 92,89 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 8,94 | 0,00 | 1,89 | 0,00 |
|  | 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** | | | **700** | **31,40** | | | **31,48** | **103,91** | **825,34** | **0,26** | **17,80** | | **0,57** | **9,0** | **100,87** | **310,47** | **89,72** | **4,33** |
|  |  | |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** | |
| 386 | Кефир 2,5 % | | 200 | | 5,8 | 5,00 | | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,4 | 0,05 | | 0,1 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | Пряник овсяный | | 100 | | 3,90 | 1,70 | | 56,00 | 238,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | 0,0 | 11,00 | 50,00 | 9,00 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **300** | | **9,7** | **6,7** | | **64,00** | **344,00** | **0,16** | **1,4** | **0,05** | | **0,1** | **251,00** | **240,00** | **37,00** | **1,00** |
| **Итого за день:** | | | **1535** | | **57,36** | **59,38** | | **251,21** | **1762,22** | **0,57** | **29,88** | **0,79** | | **11,7** | **696,61** | **837,43** | **185,49** | **9,68** |