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:**шестой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая | 180 | | 5,01 | | | 9,33 | 36,06 | 248,80 | 0,04 | 0,45 | 0,05 | 0,7 | 93,35 | 113,91 | 27,06 | 0,42 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | | 0,00 | | | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 60 | | 7,93 | | | 15,42 | 13,28 | 225,21 | 0,04 | 0,18 | 0,15 | 0,9 | 232,08 | 146,84 | 12,34 | 0,53 |
|  | 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: 540** | | | | **13,34** | | | **25,15** | **74,73** | **583,32** | **0,11** | **10,63** | **0,21** | **2,2** | **347,60** | **271,75** | **48,71** | **3,15** |
|  | ***ОБЕД*** |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный | 60 | | 0,95 | | | 3,66 | 5,73 | 60,02 | 0,03 | 28,20 | 0,28 | 3,0 | 21,11 | 20,11 | 10,08 | 0,43 |
| 77 | Свекольник | 200 | | 1,61 | | | 3,41 | 12,39 | 87,05 | 0,05 | 5,46 | 0,19 | 1,8 | 27,39 | 44,10 | 21,05 | 0,98 |
| 331 | Макароны отварные | 150 | | 5,45 | | | 2,24 | 34,89 | 181,72 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 1,2 | 8,93 | 40,24 | 7,34 | 0,92 |
| 312 | Птица тушенные в сметанном соусе | 90 | | 14,83 | | | 16,42 | 0,00 | 242,76 | 0,04 | 0,60 | 0,06 | 2,4 | 12,10 | 124,84 | 13,61 | 1,21 |
| 442 | Сок абрикосовый | 200 | | 1,00 | | | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60 | | 4,58 | | | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **760** | | **28,42** | | | **26,10** | **108,52** | **823,64** | **0,29** | **42,26** | **0,54** | **9,6** | **83,33** | **279,69** | **71,88** | **4,74** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое 2,5 % | 200 | 5,91 | | 5,09 | | | 9,78 | 110,00 | 0,05 | 1,09 | 0,03 | 0,0 | 214,20 | 151,20 | 23,52 | 0,17 |
|  | Печенье витаминное | 100 | 9,8 | | 2,94 | | | 58,12 | 245,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 |
| **Итого за прием пищи: 300** | | | **15,71** | | **8,03** | | | **67,90** | **355,40** | **0,07** | **1,09** | **0,03** | **0,0** | **222,90** | **178,20** | **29,52** | **0,80** |
|  | | **1600** | **57,47** | | **59,28** | | | **251,15** | **1762,36** | **0,47** | **53,98** | **0,78** | **11,8** | **653,83** | **729,64** | **150,11** | **8,69** |
| **Всего за день:** | |