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:** седьмой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога со сметаной | 180 | 20,79 | | 17,74 | | 26,20 | 383,06 | 0,07 | 0,28 | 0,07 | | 0,5 | 204,97 | 281,47 | 34,54 | 1,22 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | | 0,01 | | 14,92 | 61,56 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | | 0,0 | 13,29 | 5,10 | 4,58 | 0,43 |
| 3 | Хлеб | 40 | 3,05 | | 0,25 | | 20,07 | 94,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | 0,6 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 |
|  | Йогурт 2,5% | 100 | 2,00 | | 1,5 | | 3,00 | 48,00 | 0,03 | 0,70 | 0,03 | | 0,0 | 120,00 | 95,00 | 14,00 | 0,00 |
| **Итого за прием пищи: 520** | | | **26,00** | | **19,50** | | **64,19** | **587,35** | **0,16** | **2,12** | **0,10** | | **1,1** | **347,46** | **415,17** | **66,32** | **2,45** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор в нарезке | 70 | 0,77 | | 0,14 | | 2,67 | 16,87 | 0,04 | 17,58 | 0,12 | | 0,4 | 9,84 | 18,28 | 14,06 | 0,70 |
| 91 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,79 | | 3,50 | | 13,16 | 91,88 | 0,06 | 5,36 | 0,18 | | 2,0 | 20,60 | 52,20 | 19,98 | 0,79 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 8,00 | | 7,35 | 10,23 | | 139,13 | 0,06 | 0,23 | 0,02 | | 1,0 | 43,23 | 114,32 | 20,17 | 1,07 |
| 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,16 | | 8,26 | | 46,03 | 298,76 | 0,27 | 0,00 | 0,03 | | 0,4 | 26,66 | 224,89 | 150,88 | 5,29 |
| 433 | 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 |
|  | Хлеб | 60 | 4,58 | | 0,37 | | 30,11 | 142,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | | 1,2 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 |
| **Итого за прием пищи: 800** | | | **29,07** | | **22,63** | | **126,61** | **829,73** | **0,56** | **23,69** | **0,37** | | **5,0** | **225,55** | **555,67** | **252,38** | **9,92** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | | | 11,62 | 46,44 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 5,55 | 0,00 | 1,18 | 0,00 |
|  | Вафли | 50 | 1,40 | 16,5 | | | 28,05 | 202,90 | 0,02 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 8,00 | 18,00 | 5,00 | 0,75 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,50 | | | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | | 0,03 | 0,0 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| **Итого за прием пищи:330** | | | **2,90** | **17,00** | | | **60,67** | **345,34** | **0,06** | **10,00** | | **0,03** | **0,0** | **21,55** | **46,00** | **48,18** | **1,35** |
| **Всего за день: 1650** | | | **57,97** | **59,13** | | | **251,47** | **1762,42** | **0,78** | **35,81** | | **0,50** | **6,1** | **594,56** | **1016,84** | **366,88** | **13,72** |