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:** восьмой  **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша «Дружба» | 185 | | 5,6 | | 8,18 | 24,95 | 196,80 | 0,07 | 0,72 | | 0,05 | 0,1 | | 147,73 | 133,18 | 26,98 | 0,47 |
| 378 | Чай с молоком | 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 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным 82,5% и сыром российским | 70 | | 9,33 | | 14,32 | 15,18 | 255,65 | 0,06 | 0,21 | | 0,17 | 0,1 | | 273,00 | 177,68 | 20,47 | 0,92 |
|  | Яблоко | 100 | | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,01 | 0,6 | | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 |
| **Итого за прием пищи: 555** | | | | **16,84** | | **24,11** | **66,98** | **584,89** | **0,36** | **11,21** | | **0,24** | **0,8** | | **496,47** | **361,57** | **64,42** | **4,00** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Свежий огурец в нарезке | 70 | | 0,56 | | 0,07 | 1,74 | 9,77 | 0,02 | 6,98 | | 0,01 | 2,6 | 16,04 | | 29,30 | 9,77 | 0,70 |
| 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 |
| 325 | Рис отварной | 170 | | 4,19 | | 6,92 | 43,99 | 255,00 | 0,04 | 0,00 | | 0,03 | 0,3 | 10,84 | | 84,97 | 27,88 | 0,61 |
| 284 | Тефтели мясные | 90 | | 10,48 | | 15,80 | 10,31 | 225,33 | 0,04 | 0,96 | | 0,00 | 2,5 | 12,24 | | 102,07 | 15,80 | 1,42 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,00 | | 0,00 | 20,91 | 83,60 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,0 | 8,04 | | 0,00 | 1,70 | 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: 770** | | | | **24,38** | | **26,79** | **122,05** | **826,99** | **0,34** | **11,62** | | **0,22** | **10,9** | **89,52** | | **328,91** | **100,94** | **5,45** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 435 | Кефир 2,5 % | 200 | 5,8 | | 5,00 | | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,05 | | 0,0 | | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 |
| 432 | Булочка ванильная | 100 | 10,61 | | 3,96 | | 54,71 | 244,61 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | | 2,1 | | 17,26 | 64,56 | 11,10 | 0,74 |
| **Итого за прием пищи: 300** | | | **16,41** | | **8,96** | | **62,71** | **350,61** | **0,17** | **1,40** | **0,12** | | **2,1** | | **257,26** | **254,56** | **39,10** | **0,94** |
| **Итого за день: 1625** | | | **57,63** | | **59,86** | | **251,74** | **1762,49** | **0,68** | **24,23** | **0,58** | | **13,8** | | **843,25** | **945,04** | **204,46** | **10,39** |