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:** девятый **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны с сыром | 180 | 9,74 | | | 15,42 | 36,20 | 323,73 | 0,07 | 0,05 | | 0,09 | 1,4 | 144,89 | 115,17 | 12,64 | 1,11 |
| 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 | 30 | 2,29 | | | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,00 | | 0,00 | 0,6 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | Йогурт 1,5 % | 100 | 2,00 | | | 1,5 | 3,00 | 48,00 | 0,03 | 0,7 | | 0,03 | 0,0 | 120,00 | 95,00 | 14,00 | 0,00 |
| **Итого за прием пищи: 510** | | | **17,78** | | | **20,12** | **78,66** | **583,78** | **0,18** | **1,27** | | **0,14** | **2,0** | **383,21** | **330,95** | **64,03** | **2,58** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,93 | | | 10,14 | 3,45 | 109,97 | 0,04 | 16,01 | | 0,08 | 4,8 | 17,61 | 32,71 | 15,51 | 0,91 |
| 98 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,93 | | | 2,25 | 16,42 | 93,97 | 0,07 | 5,28 | | 0,17 | 1,0 | 17,96 | 50,62 | 21,06 | 0,76 |
| 258 | Жаркое по- домашнему | 200 | 21,37 | | | 21,92 | 18,43 | 356,54 | 0,15 | 9,55 | | 0,01 | 4,0 | 21,86 | 222,76 | 43,51 | 3,41 |
| 411 | Кисель | 200 | 0,00 | | | 0,00 | 28,21 | 112,83 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,1 | 11,55 | 4,32 | 1,93 | 0,00 |
|  | 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: 760** | | | **28,81** | | | **34,68** | **96,62** | **815,40** | **0,36** | **30,84** | | **0,26** | **11,1** | **82,78** | **360,81** | **101,81** | **6,28** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|  | Пряник | 100 | | 10,9 | 4,70 | | 61,50 | 305,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | 0,0 | 11,00 | 50,00 | 9,00 | 0,80 |
| **Итого за прием пищи:** | | **300** | | **10,9** | **4,70** | | **76,02** | **363,05** | **0,08** | **0,00** | **0,00** | | **0,0** | **16,74** | **50,00** | **10,22** | **0,80** |
| **Всего за день:** | |  | | **57,49** | **59,50** | | **251,30** | **1762,23** | **0,62** | **32,11** | **0,40** | | **13,1** | **492,73** | **741,76** | **176,06** | **9,66** |