Российская Федерация

Костромская область

Буйский муниципальный район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ТАЛИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

157014 Костромская область Буйский район, п. Талица, ул. Пушкина, д. 35

talitsaschool@mail.ru тел.8(49435)32816

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.А.Смирнова/ Начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.В.Капустина/

**Меню для двухразового питания детей 7-10 лет в пришкольном оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей.**

День 1. 03**.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №техн карты/№ рецептуры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Минеральные вещ. (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| белки | жиры | углеводы | Ca | Mg | P | Fe | В1 | В2 | С | А | Е |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3/20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,1 | 7,98 | 24 | 0,34 | 0,02 | 0 | 5,7 | 0 | 0 |
| 89/ | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,03 | 12,7 | 61,2 | 5,4 | 5,73 | 26,1 | 1,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,65 |
| 69/219 | Сырники из творога со см | 200/40 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,2 | 280,4 | 46,8 | 410,58 | 1,39 | 0,13 | 0 | 0,45 | 102,6 | 0 |
| 74/1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 | 10,4 | 0 | 0 | 0,46 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| 78/375 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | |  | 39,42 | 34,06 | 68,22 | 712,08 | 315,35 | 60,5 | 460,72 | 3,79 | 0,24 | 0,01 | 6,15 | 102,6 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 100/49 | Салат витаминный | 100 | 4,83 | 0,27 | 54,33 | 225,87 | 149,02 | 2,98 | 0 | 0 | 0,08 | 0,18 | 3,72 | 0 | 0 |
| 28/104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 0,15 | 0 | 12,34 | 4,95 | 0 |
| 44/304 | Рис отварной с/м, соусом | 200 | 4,93 | 8,4 | 43,73 | 270,67 | 4,0 | 25,3 | 81,33 | 0,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,67 | 0,4 |
| 107/637 | Кура отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 39,0 | 20,0 | 143,0 | 1,8 | 0,04 | 0 | 0 | 20,0 | 0 |
| 81/349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 54,0 | 110,0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 0 | 1,08 | 0 | 0 |
| 89/ | Хлеб ржаной | 55 | 7,2 | 1,0 | 49,52 | 188,4 | 19,8 | 11,0 | 95,8 | 4,4 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2,4 |
| 90/ | Батон | 50 | 7,6 | 3,0 | 51,4 | 262,0 | 19,0 | 13,0 | 65,0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 88/338 | Мандарин | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 0 | 0 | 35 | 0,06 | 0,03 | 38 | 0 | 0 |
| Итого за обед | |  | 53,19 | 32,77 | 277,47 | 1449,69 | 269,22 | 112,32 | 518,69 | 44,79 | 0,77 | 0,21 | 55,14 | 25,62 | 2,8 |
| Итого за день | |  | 92,61 | 66,83 | 345,69 | 2162 | 584,57 | 172,83 | 979,41 | 48,58 | 1,01 | 0,22 | 61,29 | 128,22 | 3,45 |