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 6. **09.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №техн.карты/№ рец. | Приём пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещ. (мг) | Витамины (мг) |
| белки | жиры | углеводы | Ca | Mg | P | Fe | В1 | В2 | С | А | Е |
| Завтрак |  |
| 7/45 | Салат из свежей капусты  | 100 | 0,6 | 2,9 | 5,3 | 51,2 | 21,9 | 15,9 | 23,1 | 0,7 | 0 | 0 | 1,4 | 0,9 | 1,7 |
| 23/183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 198,3 | 240,21 | 29,4 | 195,06 | 0,375 | 0,1 | 0 | 1,36 | 4,65 | 0 |
| 83/389 | Сок  | 200 | 0,6 | 0 | 33,0 | 136,0 | 10,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0,08 | 12,0 | 0 | 0 |
| 71/3 | Бутерброд с сыром | 75 | 10,14 | 10,69 | 4,47 | 153,59 | 40,16 | 10,47 | 139,60 | 1,66 | 0,06 | 0,25 | 0 | 0,18 | 1,6 |
| Итого за завтрак |  | 18,74 | 21,42 | 56,7 | 513,09 | 308,27 | 55,77 | 357,76 | 3,135 | 0,16 | 0,25 | 2,76 | 5,73 | 3,3 |
| Обед |  |
| 17/53 | Салат из свёклы с зелёным горошком | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35,15 | 20,9 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | 0 | 9,5 | 0 | 0 |
| 36/88 | Щи из свежей капусты с курой со сметаной | 250/5 | 4,2 | 7,2 | 13,8 | 113,3 | 59,3 | 0 | 0 | 1,13 | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 0 |
| 49/128 | Пюре картофельное с/м | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 | 49,3 | 37,0 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 0 | 24,22 | 34,0 | 0 |
| 67/234 | Котлета рыбная  | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 | 53,4 | 30,0 | 184 | 0,74 | 0,09 | 0 | 0,43 | 26,3 | 0 |
| 79/342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110,0 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 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 | Груша | 100 | 3,0 | 0 | 47,2 | 200,0 | 16 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 |
| Итого за обед |  | 41,41 | 28,39 | 240,13 | 1310,35 | 261,93 | 111,9 | 500,73 | 11,14 | 0,73 | 0,08 | 79,65 | 60,25 | 2,4 |
| Итого за день |  | 60,15 | 49,81 | 296,83 | 1823,44 | 570,2 | 167,67 | 858,49 | 14,275 | 0,89 | 0,33 | 82,41 | 65,98 | 5,7 |