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 7. 10.**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 |  |
| 98/59 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 47,54 | 19,09 | 35,38 | 0,73 | 0,03 | 0,04 | 29,45 | 1,83 | 0,2 |
| 50/202 | Макароны отварные с/м | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 6,48 | 28,7 | 49,6 | 1,48 | 0,08 | 0 | 0 | 28,0 | 0 |
| 63/268 | Котлета из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,5 | 0,1 | 0 | 0,15 | 28,75 | 0 |
| 86/382 | Какао с молоком  | 200 | 3,46 | 3,51 | 26 | 149,0 | 12,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 74/1 | Бутерброд с маслом | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193,0 | 106 | 4,8 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 20,34 | 26,28 | 95,31 | 697,12 | 324,14 | 110,59 | 292,68 | 3,6 | 0,29 | 0,04 | 30,74 | 82,83 | 0,2 |
| Обед |  |
| 1/71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 0 | 16,76 | 0 | 0 |
| 32/119 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6,5 | 5,58 | 8,29 | 98,9 | 34,0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 0 |
| 44/304 | Рис отварной с/м | 200 | 4,93 | 8,4 | 43,73 | 270,67 | 4,0 | 25,33 | 81,33 | 0,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,67 | 0,4 |
| 61/278 | Тефтели из куры | 100 | 13,35 | 15,6 | 9,9 | 234,0 | 12,0 | 15,0 | 115,5 | 1,5 | 0,6 | 0 | 1,5 | 0 | 4,5 |
| 82/352 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 28,3 | 112,8 | 4,0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 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 |  | 40,76 | 40,53 | 202,37 | 1278,97 | 92,9 | 80,59 | 392,24 | 44,21 | 1,14 | 0,03 | 62,66 | 0,67 | 7,3 |
| Итого за день |  | 61,10 | 66,81 | 237,68 | 1976,09 | 417,04 | 191,18 | 684,92 | 47,81 | 1,43 | 0,07 | 93,4 | 83,5 | 7,5 |