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 3. **18.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1/71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 0,02 | 12,5 | 0 | 0,35 |
| 20/182 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 7,23 | 8,9 | 31,48 | 236,13 | 141,94 | 46,45 | 178,06 | 2,58 | 1,15 | 0 | 1,29 | 0,05 | 0,129 |
| 78/375 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,11 | 0 | 6,65 | 26,29 | 7,58 | 0 | 0 | 0,29 | 0 | 0 | 20,0 | 0 | 0 |
| 90/ | Батон | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 44,3 | 0 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | |  | 14,38 | 14,8 | 99,38 | 608,03 | 205,24 | 56,45 | 193,46 | 4,43 | 1,3 | 0,02 | 13,99 | 0,05 | 0,479 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 13/  67 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 23,2 | 20,75 | 44,97 | 0,85 | 0,06 | 0 | 10,25 | 0 | 0 |
| 41/  87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 45,3 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,1 | 0 | 9,11 | 15,0 | 0 |
| 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 |
| 79/  342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110,0 | 12 | 0 | 2,4 | 0,8 | 0,02 | 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 | Банан | 100 | 3,0 | 0 | 47,2 | 200,0 | 16 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 |
| Итого за обед | |  | 50,79 | 36,15 | 228,51 | 1392,09 | 181,11 | 152,39 | 598,24 | 11,78 | 0,74 | 0 | 59,51 | 71,75 | 2,4 |
| Итого за день | |  | 65,17 | 50,95 | 327,89 | 2000,12 | 386,35 | 208,84 | 791,70 | 16,21 | 2,04 | 0,02 | 73,5 | 71,80 | 2,879 |