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 4. **19.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 | 0,3 | 0 | 0,9 | 7,9 | 8 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 3,5 | 0 | 0 | |
| 24/  182 | Каша рисовая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 5,9 | 27,8 | 67,0 | 0,47 | 0,03 | 0 | 0 | 20,0 | 0 | |
| 78/  375 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 94/2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217 | 1,74 | 0,17 | 0,44 | 0 | 0,15 | 5,45 | |
| Итого за завтрак | |  | 17,37 | 16,71 | 111,99 | 627,25 | 236 | 71 | 284 | 2,64 | 0,2 | 0,44 | 3,5 | 21 | 5,45 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8/12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 18,66 | 19,53 | 5,78 | 0,66 | 0,1 | 0 | 9,3 | 0 | 0 | |
| 31/  98 | Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0 | 0,04 | 1,28 | 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 |
| 56/  487 | Гуляш из мяса | 120 | 37,1 | 37,58 | 7,34 | 515,18 | 32,07 | 0 | 0 | 4,575 | 0,135 | 0 | 2,295 | 0 | 0 | |
| 83/389 | Сок | 200 | 0,14 | 0,04 | 22,8 | 100,0 | 34 | 0 | 0 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 14,8 | 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 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | |
| Итого за обед | |  | 71,75 | 63,02 | 210,51 | 1663,42 | 214,92 | 153,31 | 511,31 | 17,175 | 0,975 | 0,04 | 86,435 | 1,3 | 2,6 | |
| Итого за день | |  | 89,12 | 75,73 | 322,5 | 2290,67 | 450,81 | 224,02 | 795,31 | 19,815 | 1,175 | 0,48 | 89,935 | 21,45 | 8,05 | |