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 5. **20.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | 2,42 | 0,13 | 27,19 | 112,94 | 74,51 | 48,85 | 67,95 | 1,495 | 0,045 | 0,09 | 1,86 | 1,63 | 0 |
| 118/  424 | Яйцо варёное | 40 | | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,00 | 22 | 0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 99/  386 | Напиток кисломолочный «Снежок»или «Кефир» | 250 | | 7,25 | 6,25 | 10,0 | 132,5 | 300,0 | 35,0 | 237,5 | 0,25 | 0,1 | 0 | 1,75 | 0,05 | 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 | | 0,11 | 0 | 6,65 | 26,29 | 7,58 | 0 | 0 | 0,29 | 0 | 0 | 20,0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | |  | | 18,0 | 18,55 | 82,26 | 496,03 | 414,49 | 83,85 | 305,45 | 1,635 | 0,149 | 0,10 | 23,61 | 1,68 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 4/23 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 17,58 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | 0,06 | 0 | 20,42 | 0 | 0 |
| 29/82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 0 | 6,6 | 0 | 0 |
| 55/  302 | Греча отварная рассыпчатая с/м | 200 | 9,94 | | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,3 | 90,0 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0 | 0 | 0,02 | 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 |
| 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 | Яблоко | 100 | | 3,0 | 0 | 47,2 | 200,0 | 16 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 |
| Итого за обед | |  | | 35,28 | 36,32 | 253,55 | 1233,92 | 219,72 | 114,09 | 471,9 | 11,47 | 0,66 | 0,06 | 128,74 | 0,34 | 2,7 |
| Итого за день | |  | | 53,28 | 54,87 | 335,81 | 1729,95 | 634,21 | 197,94 | 777,35 | 13,105 | 0,809 | 0,16 | 152,35 | 2,02 | 2,7 |