|  |  |
| --- | --- |
| **6**  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор МБОУ Мирнинская СОШ Гордеевского района Брянской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Миклуха С.В.« \_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2025года |

**ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
на летний период 2025 года в МБОУ Мирнинская СОШ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВЫХОД блюд, грамм** | **Наименование****блюд** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** |
| **1** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 200/15 | Каша пшенная вязкая | 6.3 | 15.8 | 38.3 | 322.5 |
| 30 | Сыр твердый | 6.9 | 8.7 | - | 108 |
| 200/15 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| 20 | Хлеб ржаной, | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 6,2 | 0,8 | 49.7 | 219,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 749,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Борщ из св.капусты с картофелем | 2,0 | 5,2 | 13,3 | 106,0 |
| 100 | Кура отварная  | 9,55 | 3,7 | 0,25 | 72,5 |
| 150 | Рис отварной | 5,25 | 6.15 | 32,25 | 220,5 |
| 200 | Кисель  | - | - | 32,8 | 128,0 |
| 60 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | Салат из помидоров и огурцов | 0,48 | 10,1 | 1.82 | 100,1 |
| 100 | Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40.0 |
|  | ИТОГО (обед) |  |  |  | 813.50 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1563** |
| **2** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 90 | Фрикаделька в соусе | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,9 | 11,9 | 43,4 | 315,0 |
| 10 | Масло сливочное | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 |
| 200/15 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15.0 | 58,0 |
| 30 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 60 | Булка | 6,2 | 0,8 | 49.7 | 219,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 838,3 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 8,9 | 7.9 | 15,9 | 171,0 |
| 100 | Котлета рыбная | 6,5 | 4,4 | 7,6 | 96,0 |
| 200 | Картофельное пюре | 3.2 | 6,8 | 21,.9 | 164,0 |
| 100 | Салат из св.помидоров и огурцов | 0,48 | 10,1 | 1,82 | 100,1 |
| 200 | Компот из свежих фруктов | 0,3 | - | 30,0 | 110,0 |
| 60 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | яблоко | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40.0 |
|  | **ИТОГО**  |  |  |  | 969,7 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1808** |
| **3** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 100 | Кура отварная  | 9,55 | 3,7 | 0,25 | 72,5 |
| 150 | Рис отварной | 2,5 | 3,1 | 27,8 | 143 |
| 200 | чай | - | - | 32,8 | 128,0 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 385,5 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146 |
| 110 | Печень тушеная в соусе | 14.5 | 7,7 | 23.2 | 123 |
| 150 | Макарон отварной | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139 |
| 70 | Помидор свежий | 3,2 | - | 1,8 | 10,0 |
| 200 | сок | 0,4 | - | 33,7 | 143,0 |
| 60 | Хлеб ржаной, | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | Фрукты свежие (бананы) | 1,5  | - | 22,41 | 91,0 |
|  | **итого** |  |  |  | 924 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1309.5** |
| **4** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 180/10 | Блинчики со сг молоком | 4,2 | 3.9 | 32,9 | 189,0 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | - | 31,5 | 124,0 |
| 20 | Сыр (порциями) | 4,4 | 5,4 | - | 67,6 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 464,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Щи из св. капусты с картофелем | 2,.3 | 5,2 | 10,6 | 99,0 |
| 110 | Биточки мясные  | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |
| 200 | Картофельное пюре | 3.2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 60 | Салат со св.капусты | - | - | 32,8 | 128,0 |
| 200 | Сок натуральный | 0.5 | - | 9,1 | 38,0 |
| 60 | Хлеб ржаной | 1.3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 50 | Булочка | 6,2 | 0,8 | 49.7 | 219,0 |
| 100 | апельсин | 5 | 3,2 | 8,5 | 85,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 725,3 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1212,9** |
| **5** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 200/10 | Каша молочная рисовая | 6,3 | 15,8 | 38,3 | 322,5 |
| 200  | Какао с молоком | 1,4 | 6,0 | 26.2 | 171,6 |
| 20 | Масло сливочное | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 30 | печенье | 7,5 | 18,5 | 6,7 | 46,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 657,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Рассольник на курином бульоне | 4,7 | 7,1 | 9,8 | 160 |
| 200 | Кисель | - | - | 32,8 | 128,0 |
| 70 | Салат из свежей капусты | 1,6 | 5,0 | 10.0 | 53 |
| 100 | Котлета  | 8,3 | 12,9 | 8,2 | 192 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 158 |
| 60 | Хлеб ржаной, | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | яблоко | 0,4 | - | 11,3 | 46.0 |
|  | **итого** |  |  |  | 773 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1430,6** |
| **6** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 200,10 | Пельмени | 4,7 | 4.0 | 26,2 | 156 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 200 | Какако со сг молоком | 1,6 | 1.6 | 17,.3 | 87,0 |
| 50 | булка | 6,2 | 0,8 | 49.7 | 219,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 504 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 100 | Винегрет овощной | 1,4 | 7,5 | 6.4 | 98 |
| 250 | Суп рыбный  | 6,8 | 4,1 | 22,1 | 153 |
| 100 | Гуляш  | 2,5 | 4,2 | 2,6 | 115,0 |
| 150 | Картофельное пюре | 17,4 | 8,07 | 5,0 | 162 |
| 200 | Кисель | 0,1 | - | 29,1 | 113 |
| 60 | Хлеб ржаной  | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | киви | 0,4 | - | 11,3 | 46.0 |
|  | **ИТОГО(обед)** |  |  |  | 729 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1233** |
| **7** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 250 | Запеканка рисовая с изюмом | 4.0 | 9,6 | 23,9 | 189,7 |
| 30 | Сыр порциями | 6,9 | 8,7 | - | 108,0 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 150 | Кофейный напиток | 1,6 | 1.6 | 17,.3 | 87,0 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |  |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 468,7 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Суп картофельный гороховый | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 166,0 |
| 100 | Салат из моркови | 1,1 | 10,1 | 3,2 | 108 |
| 90 | Кура отварная | 9,55 | 3,7 | 0,25 | 72,5 |
| 150 | Макароны отварные | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139 |
| 200 | Сок  | 0,5 | - | 14,0 | 56,0 |
| 60 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | Фрукты (яблоко) | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 804 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1272.7** |
| **8** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 200/10 | Каша пшенная вязкая с маслом | 5,8 | 0,45 | 33,4 | 286,0 |
| 200 | Какао с молоком | 3,0 | 3.2 | 22,81 | 126.0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 30 | Сыр твердый | 6,9 | 8,7 | - | 108 |
| 30 | печенье | 7,5 | 18,5 | 6,7 | 46,5 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 510 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем | 4,7 | 7,0 | 18,7 | 157 |
| 100 | Салат из помидоров и огурцов | 0,48 | 10.1 | 1,82 | 100,1 |
| 150 | Картофельное пюре | 3.2 | 6,8 | 21,9 | 164.0 |
| 110 | Рыба на пару | 11,2 | 4,7 | - | 99 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | - | 33.6 | 129 |
| 60 | Хлеб ржаной  | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | яблоко | 5 | 3.2 | 8,5 | 85.0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 770,1 |
|  |  |  |  |  | 1365,1 |
| **9** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 200 | Пельмени с маслом | 9,55 | 3,7 | 0,25 | 100,1 |
| 200  | Кисель  | 0,1 | - | 29,1 | 113 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 297,1 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250/10 | Суп молочный вермишелевый | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146,0 |
| 60 | Салат из свежей капусты | - | - | 32,8 | 128.0 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 158 |
| 110 | Тефтели в соусе | 8,6 | 11,7 | - | 125 |
| 200 | Компот из свежих фруктов | 0.3 | - | 30,0 | 110,0 |
| 100 | киви | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 |
| 60 | Хлеб ржаной  | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | итого |  |  |  | 923,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1220,1** |
| **10** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 250 | Омлет натуральный | 5,8 | 5,6 | 30,0 | 222,1 |
| 200 | Какао с молоком | 3,0 | 3,2 | 22,81 | 126,0 |
| 10  | Масло сливочное порциями | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 |
| 30 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 507,! |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Рассольник на курином бульоне | 4,7 | 7,1 | 9,8 | 160 |
| 100 | Салат из огурцов | 0,3 | 3,55 | 1,5 | 39,5 |
| 130 | Гуляш  | 2,5 | 4,2 | 2,6 | 115,0 |
| 200 | Картофельное пюре | 17,4 | 8,07 | 5,0 | 162 |
| 200/15 | Чай с лимоном | 0,1 | - | 15 | 57 |
| 60 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | яблоко | 5,0 | 3,2 | 8.5 | 85,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 654.5 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1295,1** |
| **11** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 230 | Запеканка творожная | 25,7 | 18,3 | 0,09 | 363,0 |
| 200 | Кисель | 0,4 | - | 33,7 | 143,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | - | 6,8 | 36 |
| 50 | Сыр твердый | 4,4 | 5,4 | - | 67,6 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 609,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Суп с макаронными изделиями | 8.9 | 7,9 | 15,9 | 171,0 |
| 100 | Кура отварная | 9.55 | 3,7 | 0,25 | 72,5 |
| 180 | Рис отварной | 2,4 | 4,0 | 24,7 | 147,0 |
| 80 | Помидор | 3,2 | - | 1,8 | 10,0 |
| 200 | Компот из свежих фруктов | 0,3 | - | 30,0 | 110,0 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 200 | киви | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 |
|  |  |  |  |  | 745.5 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **1355,6** |
| **12** **день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 10 | Масло сливочное порциями | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 |
| 90 | Фрикаделька в соусе | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,9 | 11,9 | 43,4 | 315,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15.0 | 58,0 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 50 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 653 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 250 | Суп рыбный картофельный | 8,9 | 7,5 | 3,5 | 259,2 |
| 80 | Салат из моркови  | - | - | 32,8 | 128,0 |
| 100 | Котлета мясная  | 8,3 | 12,9 | 8,2 | 192 |
| 150 | Тушеная капуста | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139 |
| 200 | Кисель | 0,1 | - | 29,1 | 113 |
| 60 | Хлеб ржаной  | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 42,0 |
| 100 | апельсин | 5 | 3,2 | 8,5 | 85,0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **952.2** |
|  | **Итого**  |  |  |  | **1605,2** |