

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ» с. Новицкое ПМО
Партизанского муниципального округа
И.М. Стаднийчук
«16» мая 2025 года



**10-дневное цикличное меню для организации трехразового питания учащихся
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей 7-10 МБОУ
«СОШ» с. Новицкое Партизанского муниципального округа**

День: первый

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Суп молочный ячневый	200	9,1	11,6	32,5	323,9
69	Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	11,0	15,5	65,4	504,9
	Обед					
113	Суп картофельный с бобовыми	200	8,35	5,75	20,35	138,7
347	Котлета мясная п/ф	90	17,2	3,9	12	151,8
422	Соус томатный	50	1,6	1,2	4,5	35,3
385	Рис отварной	180	4,4	0,1	49,8	232
52	Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Итого обед	830	36,65	12,05	133,15	767,3
	Полдник					
	Пряник	50	2,76	15,0	29,0	130
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,4	105,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого полдник	350	3,16	15,4	38,8	282,6
	Всего за день	1680	47,65	27,45	171,95	1554,8

День: второй

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
293	Вареники с маслом и картофелем п/ф	200/20	17,87	22,75	105,75	375,75
576	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	25,07	31,85	125,25	564,75
	Обед					
100	Рассольник со сметаной	200	6,17	8,0	17,39	168,8
296	Рыба припущенная	100	16,2	12,6	2,9	208,4
377	Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	30,66	214,0
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Итого обед	750	31,03	29,18	95,65	792,2
	Полдник					
	Кекс	50	2,76	15,0	29,0	130,0
	Снежок	200	6,0	5,0	22,0	156,0
	Итого полдник	250	8,76	20,0	51,0	286,0
	Всего за день	1500	64,86	81,03	220,09	1642,95

День: третий

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Каша пшенная молочная	220	7,46	9,85	21,35	277,0
69	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	11,24	11,51	50,65	466,6
	Обед					
128	Суп-лапша на курином бульоне	200	10,8	7,6	17,4	116,8
366	Куриное филе запеченное	100	9,9	13,1	9,3	183,0
202	Каша гречневая с маслом	180	11,3	8,5	38,8	254,0
157	Закуска (зеленый горошек)	60	1,7	2,2	3,02	38,3
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
486	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0
	Итого обед	790	37,6	31,9	115,72	795,1
	Полдник					
	Овсяное печенье	50	2,76	15,0	29,0	130,0

462	Какао с молоком	200	3,8	3,3	2,9	13,8
82	Банан	100	3,0	1,0	42,0	96,0
	Итого полдник	350	9,76	19,3	73,9	239,8
	Всего за день	1640	58,6	62,71	240,27	1501,5

День: четвертый

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
253	Манный пудинг с джемом	200/50	32,3	25,99	39,5	320,10
576	Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	36,08	27,65	68,8	500,7
	Обед					
170	Борщ со сметаной	200	5,67	5,3	9,69	109,8
327	Гуляш из мяса птицы	90	15,3	14,9	3,5	208,9
256	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	212,4
50	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Итого обед	800	33,37	30,1	105,99	778,9
	Полдник					
	Печенье «Топленое молоко»	50	2,76	15,0	29,0	130,0
468	Молоко	200	2,6	3,2	19,0	115,0
	Итого полдник	250	5,36	18,2	48,0	245,0
	Всего за день	1550	74,81	75,95	222,79	1524,6

День: пятый

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
167	Сладкий плов с изюмом	220	5,5	17,0	82,5	315,5
63	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	12,7	26,1	102	504,5
	Обед					
118	Суп крестьянский с крупой	200	6,4	7,2	13,5	191,5
322	Овощное рагу с мясом	250	21,0	7,0	17,5	387,3
52	Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
486	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0
	Итого обед	760	32,0	15,3	68,5	790,3
	Полдник					
	Слойка	50	2,76	15,0	29,0	130,0
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63

82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого полдник	350	4,56	16,6	50,2	240,0
	Всего за день	1400	49,26	58,0	220,7	1534,8

День: шестой

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Каша молочная овсяная	200	7,41	8,42	38,4	311,9
576	Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	9,31	12,32	71,3	492,9
	Обед					
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,0	2,7	19,4	146,1
375	Плов из тушеной говядины	250	6,04	9,22	16,19	375,67
52	Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Итого обед	760	17,14	13,02	82,09	731,27
	Полдник					
	Печенье «Курабье»	50	2,76	15,0	29,0	130,0
	Йогурт	200	2,8	2,7	10,2	181,2
	Итого полдник	250	5,56	17,7	39,2	311,2
	Всего за день	1510	32,01	43,04	192,59	1535,3

День: седьмой

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
259	Макароны с сыром	200/50	12,0	10,0	35,3	320,0
576	Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	15,78	11,66	64,6	500,6
	Обед					
35	Свекольник со сметаной	200	1,93	6,34	10,05	184,16
436	Жаркое по-домашнему	250	43,0	11,7	34,3	314,0
157	Закуска (зеленый горошек)	60	1,7	2,2	3,02	38,3
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
486	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0
	Итого обед	760	50,53	20,74	83,07	739,46
	Полдник					
	Печенье сливочное	50	2,76	15,0	29,0	130,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	25,4	105,6

82	Банан	100	3,0	1,0	42,0	96,0
	Итого полдник	350	5,76	16,0	71,0	331,6
	Всего за день	1610	72,07	48,4	218,67	1571,66

День: восьмой

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Суп молочный гречневый	220	7,46	9,85	21,35	285,8
69	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	14,66	18,95	40,85	474,8
	Обед					
87	Суп рыбный из консервов	200	9,9	4,8	15,55	144,6
286	Тефтели п/ф	90	13,0	13,2	7,3	179,7
422	Соус томатный	50	1,6	1,2	4,5	35,3
216	Картофельное пюре	180	4,26	8,08	30,66	234,0
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
486	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0
	Итого обед	770	32,66	27,78	93,71	796,6
	Полдник					
	Маффины	50	2,76	15,0	29,0	130,0
	Снежок	200	6,0	5,0	22,0	156,0
	Итого полдник	250	8,76	20,0	51,0	286,0
	Всего за день	1520	56,08	66,73	185,56	1557,4

День: девятый

		7-10 лет				
№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
265	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200/50	22,95	14,8	60,7	366,6
576	Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	26,73	16,46	90,0	547,2
	Обед					
130	Суп картофельный с фасолью	200	8,5	5,7	18,0	97,4
201	Рис отварной	180	5,18	6,78	53,7	232,0
327	Гуляш с мясом	100	20,0	19,5	3,3	228,0
148	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Итого обед	790	38,78	32,58	122,0	771,2
	Полдник					
	Печенье сдобное	50	2,76	15,0	29,0	130,0

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	25,4	105,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого полдник	350	4,16	15,6	64,2	282,6
	Всего за день	1640	69,67	64,64	276,2	1601,0

День: десятый

		7-10 лет				
№	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
т/к						
	Завтрак					
293	Вареники с творогом и маслом	200/50	14,3	18,2	84,6	380,6
576	Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак	500	18,08	19,86	113,9	561,2
	Обед					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,07	8,0	7,39	83,2
347	Котлета мясная п/ф	90	13,9	10,4	14,1	205,9
422	Соус белый	50	1,6	1,2	4,5	35,3
256	Макароны отварные	180	7,1	6,6	43,7	224,4
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
869	Кисель-фруктово-ягодный	200	0,1	0	14,0	56,8
	Итого обед	770	32,57	26,6	108,29	722,6
	Полдник					
	Сдобный калач	50	2,76	15,0	29,0	130,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	25,4	105,6
	Итого полдник	250	3,76	15,2	54,4	235,6
	Всего за день	1520	54,41	61,66	276,59	1519,4
	Всего за 10 дней	15470	579,42	589,61	2225,41	15542,41