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 старше 10 лет МБОУ «СОШ» с. Новицкое Партизанского муниципального округа Приморского края

День: первый

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Суп молочный ячневый	250	11,4	14,5	40,6	404,9
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	**550**	**13,3**	**18,4**	**73,5**	**585,9**
	Обед					
113	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	7,2	25,4	173,4
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	200	4,8	0,1	55,3	257,8
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	**880**	**39,1**	**13,5**	**143,7**	**827,8**
	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	**1780**	**55,56**	**47,3**	**256**	**1696,3**

День: второй

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
293	Вареники с маслом и картофелем п/ф	250/20	22,3	28,4	132,2	469,7
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	**550**	**29,5**	**37,5**	**151,7**	**658,7**
	Обед					
100	Рассольник со сметаной	250	7,7	10,0	21,7	211,0
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	**800**	**32,56**	**31,18**	**99,96**	**834,4**
	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	**1600**	**70,82**	**88,68**	**302,66**	**1779,1**

День: третий

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Каша пшенная молочная	250	9,3	12,3	26,7	346,25
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	**550**	**16,5**	**21,4**	**46,2**	**535,25**
	Обед					
128	Суп-лапша на курином бульоне	250	13,5	9,5	21,75	146
366	Куриное филе запеченное	100	9,9	13,1	9,3	183,0
202	Каша гречневая с маслом	200	12,6	9,4	43,1	282,2
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**	**41,6**	**34,7**	**112,87**	**852,5**
	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**	**67,86**	**75,4**	**232,97**	**1627,55**

День: четвертый

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
253	Манный пудинг с джемом	250/50	40,4	32,5	49,4	400,1
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	**550**	**36,08**	**27,65**	**68,8**	**500,7**
	Обед					
170	Борщ со сметаной	250	7,1	6,6	12,1	137,3
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	**850**	**34,8**	**75,95**	**108,1**	**806,4**
	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	**1650**	**76,24**	**121,8**	**224,9**	**1552,1**

День: пятый

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
167	Сладкий плов с изюмом	250	6,25	19,3	93,8	358,5
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	**530**	**13,45**	**28,4**	**113,3**	**547,5**
	Обед					
118	Суп крестьянский с крупой	250	8,0	9,0	16,9	239,4
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	**810**	**33,6**	**17,1**	**71,9**	**838,2**
	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	**1690**	**51,61**	**62,1**	**235,4**	**1625,7**

День: шестой

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Каша молочная овсяная	250	9,3	10,5	48,0	389,9
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	**550**	**11,2**	**14,4**	**80,9**	**570,9**
	Обед					
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,5	3,4	24,3	182,7
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	**810**	**18,64**	**13,72**	**86,99**	**767,87**
	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	**1610**	**35,4**	**45,82**	**207,1**	**1649,9**

День: седьмой

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
259	Макароны с сыром	250/50	15,0	12,5	44,1	400,0
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	**550**	**18,78**	**14,16**	**73,4**	**580,6**
	Обед					
35	Свекольник со сметаной	250	2,4	7,9	12,6	230,2
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	**810**	**51,0**	**22,3**	**85,62**	**785,5**
	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**	**16,2**	**96,4**	**331,6**
	Всего за день	**1710**	**75,54**	**52,66**	**255,42**	**1697,7**

День: восьмой

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
140	Суп молочный гречневый	250	9,7	14,0	27,6	369,0
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	**550**	**16,9**	**23,1**	**47,1**	**558,0**
	Обед					
87	Суп рыбный из консервов	250	15,5	7,5	24,3	226
286	Тефтели п/ф	90	13,0	13,2	7,3	179,7
422	Соус красный основной	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	**820**	**38,26**	**30,48**	**10,5**	**878,0**
	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	**1620**	**63,92**	**73,58**	**200,6**	**1722,0**

День: девятый

№ т/к	Приём пищи, наименование блюд и изделий	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
265	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	250/50	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	**550**	**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

№ т/к	**Приём пищи, наименование блюд и изделий**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
	Завтрак					
293	Вареники с творогом и маслом	250/50	17,9	22,75	105,8	475,8
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	**550**	**21,68**	**24,41**	**135,1**	**656,4**
	Обед					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,6	10,0	9,2	104,0
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-плодово-ягодный	200	0,1	0	14,0	56,8
	Итого обед	**820**	**34,1**	**28,6**	**110,4**	**743,4**
	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	**1620**	**59,54**	**68,21**	**299,9**	**1635,4**
	Всего за 10 дней	**16560**	**626,2**	**700,19**	**2491,2**	**16586,8**