

Утверждено
Приказом директора МБОУ "ООШ" с. Золотая Долина

ПМО
от 30 мая 2025 № 45
Т.Е. Прохоренко



Десятидневное циклическое меню
завтраков, обедов для организации питания детей старше 10 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Основная общеобразовательная школа" с.Золотая Долина Партизанского муниципального округа
на период работы лагеря с дневным пребыванием

№ рец.	Наименование блюд и изделий	старше 10 лет						Калорийно сть Ккал.	цена
		Выход/г.	Белки/г.	Жиры/г.	Углеводы/г.				
1	2	8	9	10	11	12			
1 День									
завтрак									
235	Каша пшенная молочная жидкая	250	7	5	35	201	34.97		
75,79,573	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	21.38		
463	Какао с молоком	200	3.3	3.6	19.2	122	12.08		
82	Фрукты консервированные (груша)	50	0.5	0.3	10.3	50.5	20		
	Итого:	565	17.7	17.9	74.5	522.5	88.43		
обед									
126	Суп с мясными фрикадельками	250	9	9.5	7.5	151.3	46.85		
347	Котлеты мясные (п/ф)	90	14.1	9.84	12.8	194.4	38.00		

202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.5	50.3	322.9	17.84
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	10.00
573	Хлеб пшеничный	60	3.8	0.4	24.6	117	3.00
157	Овощи консервированные (зеленый горошек порциями)	60	0.48	0.06	1.02	6.6	6.45
	Итого:	860	39.28	28.4	116.32	876.2	122.14

Полдник

541	Мучное изделие пром.производства (булочка сдобная)	150	13	12	72	440	11.9
	Молоко 3.2% промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	6	6.4	4.7	94	29.00
	итого	350	19	18.4	76.7	534	40.90
	Итого в день	1775	75.98	64.7	267.52	1932.7	251.47

2 день

Завтрак

522	Вареники с овощным фаршем (картофелем)	210	6.8	4.8	36.3	215.6	52.49
573	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.32	19.7	93.6	3.00
82	Фрукты консервированные (яблоко)	50	0.4	0.4	9.8	50.5	20.00
459	Чай с сахаром витаминизированный	200	0.3	0.1	9.5	40	5.00
	Итого:	500	10.6	5.62	75.3	399.7	80.49

Обед

122	Суп с рыбными консервами	250	9.29	11.43	10	180	41.03
259	Макароны с тертым сыром	230	10.3	12.4	41.2	318	45.04
150	Овощи консервированные (икра кабачковая)	60	1.14	5.34	4.62	70.8	9.02
573	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.4	24.6	117	3.00
501	Чай с сахаром	200	1	0.2	20.2	86	32.00

	Итого:	790	25.63	29.77	100.62	771.8	130.09
Полдник							
524	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	150	23.7	9	27	273	30.89
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	10.00
	Итого	350	24.3	9.1	47.1	357	40.89
	Итого за день:	1640	60.53	44.49	223.02	1528.5	251.47

3 день							
завтрак							
214.217	Суп молочный из макаронных изделий	250	9	8	43.1	280	26.82
464.466	Кофейный напиток	200	2.6	3.2	19	115	6.94
75.79,573	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	27.38
82	Фрукты консервированные (персик)	50	0.5	0.3	10.3	50.5	20.00
	итого:	565	19	20.5	82.4	594.5	81.14

обед							
105	Щи из квашеной капусты	250	9.29	11.43	10	180	55.81
202	Рис отварной с соусом	200	11.3	8.5	50.3	322.9	19.34
348-350	Тефтели п/ф мясные	90	8.4	6.5	9.7	131	20.78
157	Овощи консервированные (солёный огурец)	60	0.48	0.06	1.02	4	10.92
459	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00
573	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.4	24.6	117	3.00
	итого:	850	33.67	26.99	105.12	794.9	113.85

Полдник							
523,86	Блины (п/ф) с джемом	150	13	12	72	440	46.80
484	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0	0	15	60	9.68
	Итого	350	13	12	87	500	56.48
	Итого за день:	1765	65.67	59.49	274.52	1889.4	251.47

4 день										
завтрак										
524	Сырники со сметаной	250	23.7	9	27	273	36.89			
459	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00			
82	Фрукты консервированные (груша)	60	0.5	0.3	10.3	50.5	20.00			
75,79,573	Батон нарезной	65	6.9	9	10	149	4.00			
	итого:	575	31.4	18.4	56.8	512.5	64.89			
обед										
127	Суп гороховый	250	7.02	3.09	14.97	116.19	43.12			
339	Котлеты рыбная (п/ф)	90	14.1	9.84	12.8	194.4	34.76			
256	Макаронные изделия отварные	200	4.8	6.3	48.8	270.7	23.75			
573	Хлеб пшеничный	40	3.9	0.4	24.6	117	3.00			
157	Овощи консервированные (кукуруза)	60	1.7	2.3	3.2	40.2	10.92			
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	7.59			
	итого:	840	32.12	22.03	124.47	822.49	123.14			
Полдник										
581	Кондитерское изделие пром.производства в ассортименте (пряник)	150	9	7	105	540	14.44			
470	(йогурт) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5.8	5	8	101	49.00			
	Итого	350	14.8	12	113	641	63.44			
	Итого за день:	1765	78.32	52.43	294.27	1975.99	251.47			
5 день										
Завтрак										
259	Макароны с тертым сыром	210	10.3	12.4	41.2	318	50.96			
457	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00			
573	Батон нарезной	40	3.9	0.4	24.6	117	3.00			

82	Фрукты консервированные (яблоко)	100	0.4	0.4	0.4	9.8	50.5	20.00
	итого:	550	14.9	13.3	85.1	525.5	77.96	
Обед								
109	Суп харчо	270	2.9	4.2	12.2	98	53.92	
520	Пельмени п/ф с маслом	220	21.2	13.6	36.3	353.2	53.69	
157	Овощи консервированные (икра баклажановая)	60	1.8	2.3	3.2	40.2	6.00	
573	Хлеб пшеничный	60	1.7	2.3	3.2	40.2	3.00	
459	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00	
	итого:	810	27.9	22.5	64.4	571.6	120.61	
Полдник								
541	пром. производства (булочка слобная)	150	13	12	72	440	23.9	
	Молоко 3.2% промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	6	6.4	4.7	94	29.00	
	Итого	350	19	18.4	76.7	534	52.90	
	Итого за день:	1710	42.8	54.2	226.2	1631.1	251.47	
6 день								
завтрак								
213	Каша гречневая вязкая	250	10.9	9.4	39.3	284.6	33.24	
463	Какао с молоком	200	3.3	3.6	19.2	122	12.08	
82	Фрукты консервированные (персик)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	20.00	
75,79,573	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	27.38	
	Итого:	615	21.5	22.4	78.3	606.1	92.70	
обед								
122	Суп с рыбными консервами	250	9.29	11.43	10	180	48.93	
573	Рис отварной с соусом	200	11.3	8.5	50.3	322.9	19.34	
348-350	Тефтели п/ф мясные	90	8.4	6.5	9.7	131	20.78	
157	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	0.48	0.06	1.02	4	10.92	

459	Чай с сахаром витаминизированный	200	0.3	0.1	9.5	40	5.00
573	Хлеб пшеничный	60	1.7	2.3	3.2	40.2	3.00
	итого:	860	31.47	28.89	83.72	718.1	107.97
Полдник							
523,86	Блины (п/ф) с джемом	150	13	12	72	440	43.21
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	7.59
	Итого	350	13.6	12.1	92.1	524	50.80
	Итого за день:	1825	66.57	63.39	254.12	1848.2	251.47
7 день							
завтрак							
522	Вареники с творогом и сметаной	270	10.1	8.4	55.5	337.6	47.47
576	Батон нарезной	40	3	1.2	20.5	100.4	4.00
459	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00
82	Фрукты консервированные (груша)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	20.00
	итого:	610	13.8	10.1	95.3	528.5	75.47
обед							
109	Суп Харчо	270	2.9	4.2	12.2	98	48.92
259	Макароны с тертым сыром	210	10.3	12.4	41.2	318	45.04
150	Овощи консервированные (кабачковая)	60	1.14	5.34	4.62	70.8	9.02
495	компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	7.59
573	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.4	24.6	117	3.00
	итого:	790	18.84	22.44	102.72	687.8	113.57
Полдник							
581	Кондитерское изделие (йогурт) в упаковке	150	9	7	105	540	13.43
470	Итого за день:	1750	47.44	44.54	311.02	1857.3	251.47

8 день							
завтрак							
235	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7	5	35	201	34.62
463	Какао с молоком	200	3.3	3.6	19.2	122	12.08
82	Фрукты консервированные (груша)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	20.00
75,79,573	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	27.38
	Итого:	615	17.6	18	74	522.5	94.08
обед							
127	Суп гороховый	250	7.02	3.09	14.97	116.19	32.66
347	Котлета куриная п/ф	90	14.1	9.84	12.8	194.4	34.15
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.5	50.3	322.9	17.84
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	7.59
573	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	3.00
157	Овощи консервированные (кукуруза порциями)	60	0.48	0.06	1.02	6.6	6.45
	итого:	850	37.3	21.99	123.79	841.09	101.69
полдник							
523,86	Блины (п/ф) с повидлом	150	13	12	72	440	46.02
484	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0	0	15	60	9.68
	Итого	350	13	12	87	500	55.7
	Итого за день:	1815	67.9	51.99	284.79	1863.59	251.47
9 день							
завтрак							
214,217	изделий	250	9	8	43.1	280	42.53
464,466	Кофейный напиток	200	2.6	3.2	19	115	6.94
75,79,573	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	27.38
581-583	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2.2	3	22.3	124.5	17.39
	итого:	555	20.7	23.2	94.4	668.5	94.24
обед							

126	Суп с мясными фрикадельками	250	9	9.5	7.5	151.3	46.85
520	Пельмени п/ф с маслом	220	21.2	13.6	36.3	353.2	37.69
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	10.00
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3.8	0.4	24.6	117	3.00
157	(зеленый горошек порциями)	60	0.48	0.06	1.02	6.6	6.45
	Итого:	770	35.08	23.66	89.52	712.1	103.99
Полдник							
524	промышленного производства (Печенье)	150	23.7	9	27	273	43.24
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	10.00
	Итого	350	24.3	9.1	47.1	357	53.24
	Итого за день:	1675	80.08	55.96	231.02	1737.6	251.47
10 день							
завтрак							
259	Макаронны с тертым сыром	210	10.3	12.4	41.2	318	45.04
457	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	4.00
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	7.59
157	(кукуруза)	60	0.48	0.06	1.02	4	10.92
75,79,573	Бутерброд с маслом и сыром	40	6.9	9	10	149	4.00
	итого:	710	18.58	21.66	81.82	595	71.55
обед							
105	Щи из квашеной капусты	250	9.29	11.43	10	180	47.68
339	Котлеты рыбная (п/ф)	90	14.1	9.84	12.8	194.4	29.90
256	Макаронные изделия отварные	200	4.8	6.3	48.8	270.7	26.76
150	консервированная	60	1.14	5.34	4.62	70.8	13.34
573	Хлеб пшеничный	40	3.9	0.4	24.6	117	3.00
459	Чай с лимоном сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	5.00
	итого:	840	33.53	33.41	110.32	872.9	125.68
Полдник							
541	Булочка сдобная	150	13	12	72	440	25.24
	промышленного пр-ва	200	6	6.4	4.7	94	29.00
	итого	350	19	18.4	76.7	534	54.24

	Итого в день	1900	71.11	73.47	268.84	2001.9	251.47
	Итого за 10 дней.	17620	656.4	564.66	2635.32	18266.28	2514.7