



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ»
с. Молчановка ПМО
О.С. Белая

Десятидневное цикличное меню
завтраков, обедов для организации питания детей 7-10 лет, 11 и старше муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа» с. Молчановка Партизанского муниципального округа Приморского края
на период работы лагеря с дневным пребыванием

	Наименование блюд и изделий	7-10 лет					11 лет и старше				
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 День											
Завтрак											
204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	230/10	7.3	7,06	41,1	345	280/10	21.34	9.52	63.53	379.64
265	Чай с лимоном	200	0,01	0,07	16,31	61,62	200	0,07	0,07	16,31	61,62
б/н	Батон	60	1.44	0,6	18.62	110.40	60	1.44	1.44	18.62	110.40
	Итого:	500	8,75	7,73	82,03	517	550	22.85	11.03	98.46	551.66
Обед											
27	Борщ с овощами б/з	250	6,66	1,9	9.81	111,11	300	2,28	7,99	12,97	133,33
б/н	Котлета мясная п/ф	90	21.32	8,33	45	263.84	90	8.33	8,33	45	263.84
196	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	5,43	8,73	45	189.3	200/10	11,64	7,24	60	351.74
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27,89	113,79	200	0.56	-	27,89	113,79
б/н	Хлеб	65	5,0	0,8	32	138	65	5,0	0,8	32	138
	Итого:	765	38.97	19,76	159.7	816.04	865	27,81	24,36	177,86	1000,7

Полдник											
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	250	0,7	-	34,86	142,23
б/н	Апельсин	100	-	0,8	1,8	48,75	100	0,8	0,8	1,8	48,75
б/н	Печенье в ассортименте	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	400	10,36	10,68	97,77	444,54	450	11,3	21,98	104,74	472,98
	Итого в день:	1665	49,33	38,21	339,5	1777,58	1865	61,96	57,37	381,06	1625,34
2 День											
Завтрак											
348	Бутерброд с сыром	60	7.75	10.4	15.10	212.2	60	7.75	13.40	15.10	212.2
94	Каша «Боярская» пшённая молочная	200	9.4	13.94	41.73	331.58	250	12.52	17.43	51.16	414.48
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	16.31	61.62	200	0.07	0.01	16.31	61.62
б/н	Печенье	40	1.81	2.83	34.4	136.16	40	1.81	2.83	34.4	136.16
	Итого:	500	19.03	27.18	107.54	741.56	550	89.13	33.67	150.64	824.46
Обед											
63	Суп рыбный	250/10	5.22	7.21	8.39	170.98	250/10	6.22	8.21	8.39	170.98
107	Фрикадельки п/ф	90	14.04	11.24	6.12	188.01	100	14.04	0.03	0	251.06
148	Гороховое пюре с маслом	150/5	17.30	3.84	38.13	261.23	200/5	23.06	5.12	50.84	328.18
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.78	200	0.56	-	27.89	113.78
б/н	Хлеб пшеничный	65	3	0.8	10.2	88	65	3	0.8	10.2	88
	Итого:	770	40.12	23.09	90.73	822	830	32.84	14.16	97.32	952
Полдник											
255	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	250	7	6,25	11,75	130
б/н	Пряник	100	7,1	5,72	49,48	198,72	100	7,1	5,72	49,48	198,72
	Итого:	300	12,7	10,72	58,88	302,72	350	14,10	11,97	61,23	328,72

	Итого в день:	1570	71.85	60,99	257.15	1866,28	1730	136,07	59,80	309,19	2105,18
3 День											
Завтрак											
100	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	240	6.33	8.9	25.49	207.38	250	7.71	10.85	31.08	252.91
348	Бутерброд с сыром	60	7.75	13.4	15.10	212.20	60	7.75	13.4	15.10	212.20
258	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Итого:	500	16.87	22.49	60.3	538.27	610	18.4	27.84	104.68	744.17
Обед											
40	Бульон с фрикадельками с овощами б/з	205/10	9.76	6.82	19.01	175.10	300/10	11.71	8.18	22.81	210.18
171	Котлета мясная п/ф	90	10	8.33	17	378	90	10	30	17	378
201	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.88	5.09	40.28	225.18	200	5.18	6.76	53.7	324
б/н	Сок в ассортименте	200	1.0	-	28	112	200	1.0	-	28	112
б/н	Хлеб пшеничный	65	3	0.8	10.2	88	65	3	0.8	10.2	88
	Итого:	720	27.64	21.04	114.49	978.28	866	30.89	45.76	131.71	1112.12
Полдник											
251	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	250	0,6	0,31	33,51	138,70
368	Яблоко	100	0.28	0.28	27.15	112.24	100	0.40	0.40	38.79	160.34
б/н	Блинчики со сметаной	70/30	5,99	6,58	35,23	220,61	70/30	5,99	6,53	35,23	220,61
	Итого:	370	6,75	7.11	89.19	443.81	450	6.99	7.24	107.53	519.65
	Итого в день:	1620	51,26	50.64	263.98	1960,36	1825	55,52	80,46	305,13	2215,60
4 День											
Завтрак											
99	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	235	7.74	9.49	41.45	367.38	285	9.3	10.08	44.10	304.9
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	16.31	61.62	200	0.07	0.01	16.31	61.62

344	Хлеб	65	3	0.8	10.2	88	65	3	0.8	10.2	88
	Итого:	500	10.81	10.3	67.96	517	550	13.57	26.39	86.67	454.52
Обед											
б/н	Огурец солёный, горошек зелёный	60	0.96	0.09	2.04	13.30	60	0.96	0.09	2.04	13.30
57	Рассольник	250	6.86	8.13	18.81	205.43	300	8.23	9.76	22.57	209.32
324	Пельмени п/ф с маслом сливочным	150/10	15.6	14.25	35.25	350.5	200/10	28	19	47	442
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	117.79	200	0.56	-	27.89	113.79
б/н	Хлеб пшеничный	65	3	0.8	10.2	88	65	3	0.8	10.2	88
	Итого:	735	26.98	23.27	94.19	775.95	835	40.75	29.65	109.7	865.41
Полдник											
247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
б/н	Йогурт	100	2.5	1.2	16.0	85	100	2.5	1.2	16.0	85
б/н	Бутерброд с маслом сл.	40	1.7	15.10	10.26	183.6	40	1.7	15.10	10.26	183.6
	Итого:	340	5.55	16.3	55.26	384.78	390	5.89	16.3	62.52	399.31
	Итого в день:	1575	44.34	49.87	217.41	1676.83	1775	60.21	72.34	258.89	1899.84
5 День											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	255/5	5.33	8.3	41.35	266.50	300/10	7.73	9.8	49.30	311.50
б/н	Молоко витаминизированное пром.производства	200	3.2	3.2	14.38	122.84	200	3.2	3.2	14.38	122.84
344	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.7	15.10	10.26	183.6	40	1.7	15.10	10.26	183.6
	Итого:	500	10.23	26.6	65.99	572.94	550	12.63	28.10	73.94	617.94
Обед											
53	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	120.79	300	2.81	4.67	16.33	118.55

204	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5.52	5.30	35.33	258	210	7.36	7.06	47.10	282
145	Филе минтая запечённое п/ф	90	11.34	9.77	8.98	164.5	100	12.6	10.85	9.97	165
б/н	Сок в ассортименте	200	0.6	-	25.2	145.0	200	0.6	-	25.2	123.0
б/н	Хлеб пшеничный	65	3	0.8	10.2	88	65	3	0.8	10.2	88
	Итого:	765	22.8	19.76	93.32	776.29	875	26.37	23.38	108.8	776.55

Полдник

251	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	250	0,6	0,31	33,51	138,70
368	Яблоко	60	0.7	-	10	30.3	60	0.7	-	10	30.3
б/н	Сырники со сгущённым молоком	100	2,5	18	28	280	100	2,5	18	28	280
	Итого:	360	3.68	18,25	64,81	421.26	410	3.8	18,31	71.51	449
	Итого в день:	1625	36.71	64.61	224.12	1770.49	1835	79.43	69.79	254.25	1843.49

6 День

Завтрак

б/н	Сыр твёрдый	15	5.8	7.5	-	93	15	5.8	7.5	-	93
97	Каша манная с маслом сливочным	225	6.53	7.03	38.78	244.92	250	8.16	8.79	48.48	306.15
244	Какао	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
	Итого:	505	21.11	19.24	85.02	630.07	515	22.74	21	94.72	691.30

Обед

27	Борщ с овощами б/з	250	1.90	6.66	10.81	111.11	300	2.28	7.99	12.97	133.33
б/н	Нагетсы п/ф	90	8	24	13.6	302.4	100	10	30	17	378
115	Гороховое пюре с маслом сливочным	205	23.06	5.12	50.84	328.17	205	23.06	5.12	50.84	328.17
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
б/н	Печенье пром.производства	50	4.4	2.2	17.5	83	50	4.4	2.2	17.5	83

[illegible]

247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
368	Яблоко	60	0.28	0.28	27.15	112.24	60	0.28	0.28	27.15	112.24
б/н	Печенье в ассортименте	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	360	11.43	10.16	124.23	510.41	410	11.77	10.16	131.49	524.95
	Итого в день:	1630	47.66	87.42	288.29	2039.96	1870	55.28	95.55	335.59	2219.99

8 День

Завтрак

199	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	240	6.04	7.27	34.29	271.04	290	8.76	10.53	49.71	329.38
251	Компот из свежих яблок	200	0.48	0.25	26.81	110.96	200	0.48	0.25	26.81	110.96
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
	Итого:	505	11.52	8.32	81.3	520	550	14.24	11.58	96.72	578.34

Обед

40	Суп с фрикадельками с овощами б/з	250/10	9.76	6.82	19.01	175.10	300/10	11.64	7.87	21.94	208.77
б/н	Помидор солёный про.производства	60	0.05	0.1	1.8	12	60	0.05	0.1	1.8	12
б/н	Вареники с картофелем п/ф с маслом сливочным	150/5	10.05	2.7	75.15	351.6	150/5	10.05	2.7	75.15	351.6
б/н	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	-	18.4	54	200	1	-	18.4	54
б/н	Печенье пром.производства	50	4.4	2.2	13.5	108	50	4.4	2.2	13.5	108
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
	Итого:	790	30.26	12.62	134.56	838.7	840	30.14	13.67	153.79	796.37

Полдник

251	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	250	0,6	0,31	33,51	138,70
368	Фрукт в ассортименте	100	2.25	0.53	21.10	66	100	2.25	0.53	21.10	66
б/н	Вареники с творогом	150	10.5	18	46.5	390	150	10.5	18	46.5	390
	Итого:	450	13.23	18.78	94.41	566.96	500	13.35	18.84	101.11	594.7
	Итого в день:	1745	55.01	39.72	310.27	1925.66	1890	57.73	44.09	351.62	1969.41
9 День											
Завтрак											
б/н	Батон	30	11.9	4.2	8.6	78	25	11.9	4.2	8.6	78
204	Макароны отварные с маслом сливочным с сыром	270	9.68	9.30	62.03	370.07	325	11.48	11.02	73.52	439.35
258	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Итого:	500	24.37	16.69	90.34	567.39	550	26.17	18.41	101.83	636.04
Обед											
196	Борщ с овощами б/з	250	1.90	6.66	10.81	111.11	300	2.28	7.99	12.97	133.33
б/н	Икра кабачковая	60	0.48	0.05	1.0	6.0	60	0.48	0.05	1.0	6.0
27	Каша гречневая с маслом сливочным	200	7.86	7.86	29.3	314	200	7.86	7.86	29.3	314
б/н	Нагитсы п/ф	90	8	24	13.6	302.4	100	10	30	17	378
251	Компот из свежих яблок	200	0.48	0.25	26.81	110.96	200	0.48	0.25	26.81	110.96
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
б/н	Печенье промышленного производства	20	1.27	3.73	10.13	10.23	60	3.8	11.2	30.40	30.7
	Итого:	885	24.99	43.35	111.85	992.7	975	27.90	99.5	140.48	1034.99
Полдник											
247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
б/н	Апельсин	100	0.7	-	9	39	100	0.7	-	9	39
б/н	Блины со сметаной	100	5.99	6.58	35.23	220.61	100	5.99	6.58	35.23	220.61

	Итого:	400	8.04	6.58	73.23	375.80	450	8.38	6.58	80.49	390.32
	Итого в день:	1785	57.4	66.62	275.42	1935.89	1975	62.45	124.49	322.8	2061.71
10 День											
Завтрак											
93	Каша молочная «Дружба»	220	6.55	8.33	35.09	241.11	270	7.99	10.16	42.79	294.04
244	Какао	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15
44	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.1	12.3	12.2	136.0	35	2.1	12.3	12.2	136.0
б/н	Груша консервированная	50	10.0	-	18.0	84.0	50	10.0	-	18.0	84.0
	Итого:	505	22.43	24.54	91.33	615.26	555	23.87	26.37	99.03	668.19
Обед											
63	Суп рыбный	250	6.22	8.21	18.39	170.98	300	7.46	9.85	22.07	205.15
б/н	Филе минтая запечённое п/ф	100	17.83	0.93	0.45	149.16	100	0.41	0	0.01	149.16
204	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3.68	3.53	23.55	140.73	100	3.68	3.53	23.55	140.73
б/н	Сок мультивитаминизиров анный в индивидуальной упаковке	200	0.1	-	23.6	112	200	0.1	-	23.6	112
368	Яблоко	75	0.28	0.28	27.15	112.24	75	0.28	0.28	27.15	112.24
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
	Итого:	840	33.11	13.75	113.34	823.11	840	16.93	13.96	116.58	857.28
Полдник											
247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
б/н	Йогурт	100	2.5	1.2	16.0	85	100	2.5	1.2	16.0	85
б/н	Печенье в ассортименте	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	400	13,65	11.08	113.08	483.18	450	13.99	11.08	120.34	497.71

	Итого в день:	1745	69.19	49.37	317.75	1921.55	1845	54.79	51.41	335.95	2023.18
	Итого за 10 дней:	16586	687.32	599.82	2819.13	18354.03	18441	703.88	726.21	2207.22	20142.56