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	160/5	5,34	5,56	35,61	212,81	210/5	7,36	7,06	47,1	281,46
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	37,5	0,9	0,9	11,64	69	37,5	0,9	0,9	11,64	69
б/н	Апельсин	100	-	0,8	1,8	48,75	100	0.8	0,8	1,8	48,75
	Итого:	**502,5**	**6,25**	**7,33**	**65,36**	**392,18**	**552,5**	**9.13**	**8.83**	**76.85**	**460.83**
Обед											
27	Борщ с овощами б/з	250	6,66	1,9	10,81	111,11	300	2,28	7,99	12,97	133,33
б/н	Котлета мясная п/ф	70	23,32	8,33	45	263.84	70	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:	**745**	**40,97**	**19,76**	**128,92**	**816,04**	**845**	**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	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282

	Итого:	**300**	**10,36**	**9,88**	**95,97**	**395,79**	**350**	**10,5**	**9,88**	**102,94**	**424,23**
	Итого в день:	**1547,5**	**57,58**	**36,97**	**290,25**	**1604,01**	**1747,5**	**47,44**	**43,07**	**357,65**	**1424,93**
2 День											
Завтрак											
348	Бутерброд с сыром	60	75	13.40	15.10	212.2	60	75	13.40	15.10	212.2
94	Каша «Боярская» пшённая с изюмом	200	9.80	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**	**86.68**	**30.18**	**137.72**	**741.56**	**550**	**89.13**	**33.67**	**150.64**	**824.46**
Обед											
63	Суп рисовый с сайрой и овощами б/з	250/10	6.22	8.21	8.39	170.98	250/10	6.22	8.21	8.39	170.98
107	Фрикадельки п/ф	80	15.04	11.24	6.12	188.01	100	0	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:	**760**	**42.12**	**24.09**	**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:	**1560**	**141,50**	**64,99**	**287,33**	**1866,28**	**1730**	**136,07**	**59,80**	**309,19**	**2105,18**
3 День											
Завтрак											
100	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	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 на сухом молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69
368	Яблоко	70	0.28	0.28	27.15	112.24	100	0.40	0.40	38.79	160.34
	Итого:	**535**	**17.15**	**25.77**	**87.45**	**650.51**	**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	80	10	30	17	378	80	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:	**755**	**27.64**	**42.71**	**114.49**	**985.28**	**855**	**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
б/н	Блинчики со сгущённым молоком	70/30	5,99	6,58	35,23	220,61	70/30	5,99	6,53	35,23	220,61
	Итого:	**300**	**6,47**	**6,83**	**62,04**	**331,57**	**350**	**6,59**	**6,86**	**68,74**	**359,31**
	Итого в день:	**1590**	**51,26**	**75,31**	**263,98**	**1967,36**	**1815**	**55,52**	**80,46**	**305,13**	**2215,60**
4 День											
Завтрак											
99	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.44	8.07	35.28	243.92	250	9.3	10.08	44.10	304.9
б/н	Йогурт	100	2.5	1.2	16.0	85	100	2.5	1.2	16.0	85
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	16.31	61.62	200	0.07	0.01	16.31	61.62
344	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.7	15.10	10.26	183.6	40	1.7	15.10	10.26	183.6
	Итого:	**540**	**11.71**	**24.38**	**77.85**	**574.14**	**590**	**13.57**	**26.39**	**86.67**	**635.12**
Обед											

б/н	Огурец солёный, горошек зелёный	40/20	0.96	0.09	2.04	13.30	40/20	0.96	0.09	2.04	13.30
57	Рассольник	250	6.86	8.13	18.81	174.43	300	8.23	9.76	22.57	209.32
324	Пельмени п/ф с маслом сливочным	150/10	15.6	14.25	35.25	331.5	200/10	28	19	47	442
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79	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**	**94.19**	**720.02**	**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	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	**300**	**11,15**	**9,88**	**68,08**	**398,18**	**350**	**11,49**	**9,88**	**104,34**	**412,71**
	Итого в день:	**1575**	**76,82**	**57,26**	**240,12**	**1692,34**	**1775**	**98,17**	**91,14**	**371**	**1913,234**
5 День											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	250/5	6.36	8.07	40.56	256.23
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
368	Яблоко	60	0.7	-	10	30.3	60	0.7	-	10	30.3
	Итого:	**505**	**10.72**	**24.92**	**67.25**	**547.04**	**555**	**11.96**	**26.37**	**75.20**	**592.74**
Обед											
53	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	98.79	300	2.81	4.67	16.33	118.55
204	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5.52	5.30	35.33	212	210	7.36	7.06	47.10	282
б/н	Котлета рыбная п/ф	100	17.83	0.93	0.45	149.16	100	0.41	0	0.01	44.29
б/н	Сок в ассортименте	200	0.6	-	25.2	123.0	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:	**775**	**29.29**	**10.92**	**84.79**	**670.95**	**875**	**14.18**	**12.53**	**98.84**	**655.84**
Полдник											
251	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	250	0,6	0,31	33,51	138,70
б/н	Сырники	80/20	2,5	18	28	280	80/20	2,5	18	28	280
	Итого:	**300**	**2,98**	**18,25**	**54,81**	**390,96**	**350**	**3,1**	**18,31**	**61,51**	**418,7**
	Итого в день:	**1580**	**42,99**	**54,09**	**206,85**	**1608,95**	**1680**	**26,14**	**57,21**	**235,55**	**1667,28**
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	200	6.53	7.03	38.78	244.92	250	8.16	8.79	48.48	306.15
б/н	Йогурт	100	2.5	1.2	16.0	85	100	2.5	1.2	16.0	85
244	Какао	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15
344	Батон с маслом сливочным	30/15	9.9	1.9	12.6	86.0	30/15	9.9	1.9	12.6	86.0
	Итого:	**560**	**25.51**	**21.54**	**93.42**	**663.07**	**610**	**30.14**	**34.10**	**103.12**	**724.30**
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	Биточки мясные п/ф	80	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
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79	200	0.56	-	27.89	113.79
	Итого:	**850**	**42.92**	**38.78**	**140.84**	**1076.47**	**921**	**45.3**	**46.11**	**146.4**	**1174.29**
Полдник											
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,78	250	0,7 -		34,84	142,23

б/н	Пряник	100	7,1	5,72	49,48	198,72	100	7,1	5,72	49,48	198,72
	Итого:	**300**	**7,66**	**5,72**	**77,37**	**312,5**	**350**	**7,8**	**5,72**	**84,32**	**340,95**
	Итого в день:	**1710**	**76,09**	**66,04**	**311,63**	**2052,04**	**1881**	**83,24**	**85,93**	**333,84**	**2239,54**
7 День											
Завтрак											
344	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.7	15.10	10.26	183.6	40	1.7	15.10	10.26	183.6
100	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	6.33	8.90	25.49	207.38	250	7.91	11.13	31.86	259.23
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	16.31	61.62	200	0.07	0.01	16.31	61.62
368	Яблоко	60	0.28	0.28	27.15	112.24	60	0.28	0.28	27.15	112.24
	Итого:	**500**	**8.38**	**24.28**	**79.21**	**564.84**	**550**	**9.96**	**26.52**	**85.58**	**616.69**
Обед											
б/н	Огурец солёный пром.производства	50	0.3	0.05	1.06	6	50	0.3	0.05	1.06	6
63	Суп сайры с рисовой крупой	250	6.22	8.21	18.39	180.98	300	7.46	9.85	22.07	217.18
б/н	Голубцы п/ф	77	14.13	38.13	12.66	450.63	80	15	39	13	455
201	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2.59	3.39	26.85	150.12	200/5	5.18	6.78	53.7	300.24
б/н	Сок в ассортименте	200	1.0	-	25.2	88	200	1.0	-	25.2	88
б/н	Хлеб пшеничный	65	2	0.8	20.2	138	65	2	0.8	20.2	138
	Итого:	**747**	**27.24**	**50.58**	**107.16**	**937.73**	**900**	**31.94**	**56.48**	**138.03**	**1128.42**
Полдник											
247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
б/н	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	**300**	**11,15**	**9,88**	**68,08**	**398,18**	**350**	**11,49**	**9,88**	**104,34**	**412,71**
	Итого в день:	**1547**	**46,77**	**84,74**	**254,45**	**1900,75**	**1800**	**53,39**	**92,88**	**327,95**	**2157,82**
8 День											
Завтрак											

199	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	6.04	7.27	34.29	227.16	250	7.55	9.08	42.86	283.95
368	Банан	100	2.25	0.53	21.10	66	100	2.25	0.53	21.10	66
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:	**575**	**13.77**	**8.87**	**102.4**	**542.12**	**615**	**15.28**	**10.66**	**110.97**	**598.91**
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	50	0.05	0.1	1.8	12	50	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:	**780**	**28.26**	**12.62**	**150.86**	**762.70**	**830**	**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
б/н	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	**300**	**10,28**	**10,13**	**94,89**	**392,96**	**350**	**10,4**	**10,19**	**101,59**	**420,70**
	Итого в день:	**1655**	**58,46**	**46,79**	**357,33**	**1815,34**	**1795**	**61,65**	**50,04**	**379,99**	**1957,08**
9 День											
Завтрак											
б/н	Батон	25	11.9	4.2	8.6	78	25	11.9	4.2	8.6	78

204	Макароны отварные с маслом сливочным с сыром	150/5	5.56	5.34	35.61	212.81	200/5	7.36	7.066	47.10	281.46
258	Кофейный напиток на сухом молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69
б/н	Апельсин	200	1.4	-	18	78	200	1.4	-	18	78
	Итого:	**580**	**11.65**	**12.73**	**81.92**	**487.50**	**630**	**13.45**	**14.45**	**93.41**	**556.15**
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	50	0.48	0.05	1.0	6.0	50	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	Биточки мясные п/ф	80	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:	**865**	**22.99**	**43.35**	**194.84**	**916.70**	**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	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	**300**	**11,15**	**9,88**	**68,08**	**398,18**	**350**	**11,49**	**9,88**	**104,34**	**412,71**
	Итого в день:	**1745**	**47,79**	**65,96**	**344,84**	**1802,38**	**1955**	**52,84**	**123,83**	**378,82**	**2003,85**
10 День											
Завтрак											
93	Каша молочная «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11	250	7.99	10.16	42.79	294.04
б/н	Йогурт	100	2.5	1.2	16.0	85	100	2.5	1.2	16.0	85
244	Какао	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15

344	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:	**595**	**24.93**	**25.74**	**107.33**	**700.26**	**635**	**26.37**	**27.57**	**115.03**	**753.19**
Обед											
63	Суп с рисовой крупой и сайрой	250	6.22	8.21	18.39	170.98	300	7.46	9.85	22.07	205.15
б/н	Котлета рыбная п/ф	100	17.83	0.93	0.45	149.16	100	0.41	0	0.01	44.29
204	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3.68	3.53	23.55	140.73	100	3.68	3.53	23.55	140.73
б/н	Сок мультивитаминизированный в индивидуальной упаковке	200	0.1	-	23.6	112	200	0.1	-	23.6	112
б/н	Хлеб пшеничный	65	5	0.8	20.2	138	65	5	0.8	20.2	138
368	Яблоко	75	0.28	0.28	27.15	112.24	75	0.28	0.28	27.15	112.24
	Итого:	**790**	**33.11**	**13.75**	**113.34**	**823.11**	**840**	**16.93**	**13.96**	**116.58**	**752.41**
Полдник											
247	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
б/н	Кондитерские изделия	100	9,8	9,88	68,08	282	100	9,8	9,88	68,08	282
	Итого:	**300**	**11,15**	**9,88**	**68,08**	**398,18**	**350**	**11,49**	**9,88**	**104,34**	**412,71**
	Итого в день:	**1685**	**69,19**	**49,37**	**288,75**	**1921,55**	**1825**	**54,79**	**51,41**	**335,95**	**1918,31**
	Итого за 10 дней:	**16198,5**	**609,99**	**601,52**	**2845,53**	**18113,38**	**18003,5**	**669,25**	**756,56**	**3335,07**	**19922,56**