

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец
 _____ Д.Г. Керимова
 « _____ » _____ 20__ г.

Циклическое десятидневное меню (завтрак и обед) для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием с 6,6 до 10 лет в МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день завтрак														
293	Каша молочная манная с маслом	210	7,15	9,1	42,30	491,2	0,1	1,25	0,14	0,5	460	27,5	0,75	1,25
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /10	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого:	470	16,45	21,1	75,4	768,2	0,8	1,6	0,2	2,71	612,4	142,3	20,55	2,5
1 день обед														
82	Борщ с капустой картофелем, мясными консервами	200	3,3	6,6	11,9	107,2	0,09	6,29	0,02	-	60,25	97,93	14,5	0,31
201	Рис отварной	200	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	-	0,04	-	11,82	81,26	11,78	0,07
145	Котлета мясная п/ф с томатным соусом	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4	0,09	0,35	0,01	-	28,88	192	13	0,5
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12

	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого:	810	28,4	33,38	138,6	922,0	0,57	12,1	138,66	1,84	347,1	477,67	98,48	4,59
1 день полдник														
530	Ватрушка с повидлом	50	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Банан	80	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-
	Итого:	330	5,1	1,9	64,9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	1610	63,8	61,98	275,5	1986,2	9,41	55,9	147,86	5,35	980,0	660,47	265,13	7,97
2 день завтрак														
94	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,46	9,85	21,35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40 /10 /10	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
41	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого :	470	39,84	20,96	94,16	564,2	0,82	2,54	0,11	2,21	513,8	222,3	37,3	2,63
2 день обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	3,7	18,4	118,6	0,2	0,2	1,38	-	184,4	339,4	40,3	2,7
332	Макаронны отварные с маслом	200 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,34
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0	0,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
15	Закуска (зеленый горошек)	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
271	Чай с лимоном	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	810	31,9	30,33	139,1	749,4	0,71	7,73	1,51	2,34	613,6	768,65	248,58	5,86

2 день полдник														
541	Булочка ванильная	50	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
41	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
368	Яблоко свежее	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	330	7,42	5,52	70,09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого за день	1610	74,74	52,09	280,16	1668,8	2,21	9,03	32,5	14,0	1204,45	1121,45	365,18	9,37
3 день завтра														
332	Макароны с сыром	220	27,12	5,24	44,67	334,32	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /10	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого	480	16,76	21,85	54,45	611,32	0,78	1,49	0,1	2,21	393,5	135,8	57,9	1,46
3 день обед														
103	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,9	5,3	19,8	130,2	0,13	11,2	0,01	0,81	29	126,8	16,38	0,17
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Гуляш	80	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
53	Закуска (икра баклажанная ж/б	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	730	39	32,68	164,98	910,35	0,82	16,7	0,23	2,65	187,33	763,78	138,78	3,24
3 день полдник														
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	29,3	124	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Йогурт	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	345	6,6	2,6	54,4	244	0,04	0,24	9	0,5	32	30,5	7,6	1,38
	Итого за день	1555	62,36	57,13	273,83	1765,67	1,64	18,3	9,33	5,36	612,8	930,08	204,28	6,08

								5			3			
4 день завтрак														
342	Каша рисовая молочная	250	6,02	7,35	21,04	165,5	0,08	1,14	0,04	-	238,5	201,8	8,83	0,31
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	520	15,32	19,35	54,14	442,5	0,78	1,49	0,1	2,21	390,9	316,6	28,63	1,56
4 день обед														
95	Суп с рыбными консервами	200	8,6	3,4	16,0	115,0	0,1	7,11	0,12	-	45,3	17,35	0,17	7,11
145	Котлета рыбная п/ф с томатным соусом	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4	0,09	0,35	0,01	-	28,88	192	13	0,5
216	Пюре картофельное	200	3,5	6,4	25,1	152,1	0,19	14,2 1	0,17	-	49,3	115,5	17	0,11
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	-	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Закуска (огурец соленый)	50	0,5	2,5	0,75	55,0	0,07	11,6	0,1	-	30,4	36,08	5,29	0,51
38	Кисель из концентрата	200	0	0	8,7	34,7	-	-	-	-	18,0	4,29	0,2	0,6
	Итого:	955	35,2	19,38	117,75	748,1	1,26	40,1 2	138, 86	2,34	389,8 7	271,08	186,16	13,7 6
4 день полдник														
535	Пирожки печенные	50	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
368	Груша свежая	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	330	3,9	3,2	57,5	275	0,07	10,4	9,03	0,5	57,82	53,4	21	4,04
	Итого за день	1455	57,02	36,18	211,62	1465,6	3,11	52	147, 99	4,6	838,5 9	641,08	235,79	19,3 7
5 день завтрак														
332	Пельмени с маслом	250/ 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32

	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	525	17,1	5,6	52,3	451,5	0,2	0,24	0,02	-	37,4	89,5	22,3	0,69
5 день обед														
33	Рассольник домашний	200	5,03	11,30	32,38	149,60	0,1	11,5	0,025	0,27	44,9	70,25	31,35	1,07
201	Рис отварной	200	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	-	0,04	-	11,82	81,26	11,78	0,07
	Фрикадельки	80	16	6	6	142,0	-	-	-	-	-	-	-	-
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
	Итого:	895	26,98	26,14	140,15	992	1,04	19,66	13,29	3,81	757,94	240,54	68,8	5,61
5 день полдник														
332	Макароны с сыром	200	27,12	5,24	44,67	268	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Яблоко свежее	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	480	27,32	5,64	63,57	347	0,13	10,67	22,0	9,3	275,4	35,5	15,1	3,6
	Итого за день:	1900	85,25	54,98	252,62	1790,5	1,37	30,57	35,3	13,1	1070,4	365,54	106,2	9,9
6 день завтрак														
94	Каша рисовая молочная	250	7,46	9,85	21,35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	Хлеб пшеничный с маслом	40 /10	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
38	Кисель из концентрата	200	0	0	8,7	34,7	-	-	-	-	18,0	4,29	0,2	0,6
	Итого:	500	30,3	26,7	72,0	453,7	0,8	1,6	0,2	2,71	612,4	142,3	20,55	2,5
6 день обед														
82	Борщ с капустой картофелем, мясными	200	3,3	6,6	11,9	107,2	0,09	6,29	0,02	-	60,25	97,93	14,5	0,31

	консервами													
332	Макароны отварные с маслом	200 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
185	Гуляш	80	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	0,08
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,01	55,0	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Конфета	40	4,8	5,1	36,4	59,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого	815	35,2	33,98	150,11	904,67	0,65	70,66	24,09	3,39	178,62	625,38	132,56	3,39
6 день полдник														
530	Ватрушка с повидлом	50	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Банан	80	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-
	Итого:	330	5,1	1,9	64,9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	1645	70,6	42,23	276,7	1654,37	9,49	114,4	33,29	6,9	811,02	808,18	160,41	6,77
7 день завтрак														
136	Макароны с сыром	200	27,12	5,24	44,67	334,32	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80 /20 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
693	Какао с молоком	200	3,1	3,1	17,9	111,0	0,031	0,4	13	0,04	99,02	79,07	15,5	0,142
	Итого :	500	36,42	17,24	77,97	613,32	0,8	0,82	22,06	11,51	411,8	135,8	24,6	2,36
7 день обед														
95	Суп с рыбными консервами	200	8,6	3,4	16,0	115,0	0,1	7,11	0,12	-	45,3	17,35	0,17	7,11
324	Пельмени п / ф промышленного производства с	200 /5	23,97	10,45	43,24	362,88	0,46	0,4	0,06	2,6	31,8	289,6	43,2	3,2

	маслом													
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Бисквит в индивидуальной упаковке	60	8,9	5,4	36,7	218,50	0,16	3,0	0,02	0,96	21,92	11,0	12,15	1,06
	Итого:	805	44,87	20,73	152,24	946,38	0,83	18,21	0,3	5,4	161,79	400,9	80,22	15,42
7 день полдник														
541	Булочка ванильная	50	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
41	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
368	Яблоко свежее	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	330	7,42	5,52	70,09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого в день:	1635	88,71	43,49	300,3	1914,9	2,33	20,33	31,37	17,41	725,59	753,7	196,82	18,93
8 день завтрак														
94	Каша манная молочная	250	7,46	9,85	21,35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
693	Какао с молоком	200	3,1	3,1	17,9	111,0	0,031	0,4	13	0,04	99,02	79,07	15,5	0,142
	Итого	520	16,76	21,85	54,45	454,0	0,78	1,49	0,1	2,21	393,5	316,6	57,9	1,46
8 день обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	3,7	18,4	118,6	0,2	0,2	1,38	-	184,4	339,4	40,3	2,7
259	Жаркое домашнему	260	30,9	32,0	27,8	466,0	0,13	0,91	0,12	0	78,07	228,41	25,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
394	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Итого:	700	40,1	36,78	92,7	790,6	0,64	11,7	140	1,84	509,6	652,36	130,64	9,93

								1			4			
8 день полдник														
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	29,3	124	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Йогурт	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	345	6,6	2,6	54,4	244	0,04	0,24	9	0,5	32	30,5	7,6	1,38
	Итого за день	1555	63,46	61,23	201,55	1	1,42	13,2	140,1	4,05	903,14	968,96	188,54	11,39
9 день завтрак														
332	Вареники с творогом	200	6,2	5,6	24,1	214,2	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	510	17,1	5,6	52,3	449,2	0,2	0,24	0,02	0	37,4	89,5	22,3	0,69
9 день обед														
103	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,9	5,3	19,8	130,2	0,13	11,2	0,01	0,81	29	126,8	16,38	0,17
342	Плов с мясом	230	22,3	21,15	50,41	477,47	0,21	8,97	24,0	0	31,1	337,00	22,86	0,88
53	Закуска (икра кабачковая ж/ б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	-	5	-	-	19	-	12	1,3
	Итого:	820	32,5	37,38	121,0	741,7	1,55	31	0,38	2,65	178,93	639,18	137,28	1,79
9 день полдник														
535	Пирожки печенные	50	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
368	Груша свежая	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	330	3,9	3,2	57,5	275	0,07	10,4	9,03	0,5	57,82	53,4	21	4,04

	Итого за день	1660	54,8	37,24	155,53	1190,9	1,75	31,24	0,4	2,65	216,33	728,68	159,58	2,48
10 день завтрак														
342	Суп молочный с пшеничной крупой	250	6,02	7,35	21,04	165,5	0,08	1,14	0,04	-	238,5	201,8	8,83	0,31
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	520	15,32	19,35	54,14	442,5	0,78	1,49	0,1	2,21	390,9	316,6	28,63	1,56
10 день обед														
33	Рассольник домашний	200	5,03	11,30	32,38	149,60	0,1	11,5	0,025	0,27	44,9	70,25	31,35	1,07
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
204	Тефтеля мясная	100	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,34
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0	0,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
145	Закуска (солёный огурец)	50	1,26	5,5	4,15	65,1								
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
38	Кисель из концентрата	200	0	0	8,7	34,7	-	-	-	-	18,0	4,29	0,2	0,6
	Итого:	860	31,09	30,28	143,13	981,5	0,64	12,34	0,115	2,61	129,95	329,8	231,05	3,76
10 день полдник														
332	Макароны с сыром	200	27,12	5,24	44,67	268	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Яблоко свежее	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	480	27,32	5,64	63,57	347	0,13	10,67	22,0	9,3	275,4	35,5	15,1	3,6
	Итого за день:	1860	46,41	49,63	197,27	1424,0	1,42	13,83	0,215	4,82	520,25	646,1	259,68	5,32
	Итого за весь период :	13005	687,5	688,9	2497,0	14157,1	9,1	456,1	167,3	154,2	3649,2	8128,7	2464,4	145,4
	Среднее значение	1300,5	68,75	68,89	249,7	1415,71	0,91	45,6	16,7	15,4	364,9	812,87	246,44	14,5

