



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец

Д.Г. Керимова

«22» 05 2025г.

Циклическое десятидневное меню (завтрак и обед) для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием с 10 до 15 лет в МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Стои мость	Масса порций	Б	Ж	У	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день завтрак															
293	Каша молочная манная с маслом	25,40	250	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	5,00	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	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого:	40,40	510	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	38,07	250	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	15,00	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	82,00	90 / 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)	10,00	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12

	Хлеб пшеничный	5,00	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	10,00	200	0,3	0,1	29, 8	122,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого:	160,0 7	870	28,4	33,3 8	138 ,6	922,0	0,57	12,1 2	138, 66	1,84	347,1	477,67	98,48	4,59
1 день полдник															
530	Ватрушка с повидлом	18,00	80	3,5	1,4	34, 8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Банан	23,00	80	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-
	Итого:	51,00	360	5,1	1,9	64, 9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	251,4 7	1740	63,8	61,9 8	275 ,5	1986,2	9,41	55,9 2	147, 86	5,35	980,0 7	660,47	265,13	7,97
2 день завтрак															
94	Каша пшеничная молочная с маслом	25,40	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 с сыром	5,00	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	10,00	200	3,52	3,72	25, 49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого :	40,40	510	39,84	20,9 6	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	36,00	250	6,2	3,7	18, 4	118,6	0,2	0,2	1,38	-	184,4	339,4	40,3	2,7
332	Макароны отварные с маслом	15,07	200 / 5	6,2	5,6	42, 2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
204	Тефтеля мясная	75,00	90	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,34
364	Соус томатный	10,00	50	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)	10,00	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
271	Чай с лимоном	10,00	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29

	Хлеб пшеничный	5,00	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	161,07	890	31,9	30,33	139,1	749,4	0,71	7,73	1,51	2,34	613,65	768,65	248,58	5,86
2 день полдник															
541	Булочка ванильная	20,00	80	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
41	Какао с молоком	10,00	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	20,00	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	50,00	360	7,42	5,52	70,09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого за день	251,47	1760	74,74	52,09	280,16	1668,8	2,21	9,03	32,51	14,07	1204,45	1121,45	365,18	9,37
3 день завтра															
332	Макароны с сыром	23,00	220/20	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	10,40	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	5,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого	38,40	500	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	38,07	250	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	13,00	200	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Гуляш	87,00	100	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
255	Компот из с/ф	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
53	Закуска (икра баклажанная ж/б	10,00	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12

	Хлеб пшеничный	5,00	40	2,7	0,98	16, 7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	163,0 7	840	39	32,6 8	164 ,98	910,35	0,82	16,7 2	0,23	2,65	187,3 3	763,78	138,78	3,24
3 день полдник															
545	Сдоба обыкновенная	12,00	80	4	1,4	29, 3	124	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Йогурт	28,00	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	50,00	375	6,6	2,6	54, 4	244	0,04	0,24	9	0,5	32	30,5	7,6	1,38
	Итого за день	251,4 7	1715	62,36	57,1 3	273 ,83	1765,67	1,64	18,3 5	9,33	5,36	612,8 3	930,08	204,28	6,08
4 день завтрак															
342	Каша рисовая молочная	18,47	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	10,00	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	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	38,47	520	15,32	19,3 5	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	35,00	250	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	84,00	80	14,7	10,8	6,2	175,4	0,09	0,35	0,01	-	28,88	192	13	0,5
216	Пюре картофельное	20,00	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	10,00	50	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	-	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
	Хлеб пшеничный	5,00	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)	8,00	50	0,5	2,5	0,7 5	55,0	0,07	11,6	0,1	-	30,4	36,08	5,29	0,51
38	Кисель из концентрата	10,00	200	0	0	8,7	34,7	-	-	-	-	18,0	4,29	0,2	0,6

	Итого:	172,00	870	35,2	19,38	117,75	748,1	1,26	40,12	138,86	2,34	389,87	271,08	186,16	13,76
4 день полдник															
535	Пирожки печенные	16,00	80	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
255	Компот из с/ф	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
368	Груша свежая	15,00	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	41,00	360	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	251,47	1750	57,02	36,18	211,62	1465,6	3,11	52	147,99	4,6	838,59	641,08	235,79	19,37
5 день завтрак															
332	Пельмени с маслом	30,00	250/ 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
	Хлеб пшеничный	5,00	40	9,2	12,0	24	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	45,00	495	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	37,47	250	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	12,00	200	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	-	0,04	-	11,82	81,26	11,78	0,07
	Фрикадельки с соусом	84,00	90/40	16	6	6	142,0	-	-	-	-	-	-	-	-
255	Компот из с/ф	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	5,00	40	9,2	12,0	24	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
	Итого:	148,47	820	26,98	26,1	140	992	1,04	19,66	13,2	3,81	757,9	240,54	68,8	5,61
5 день полдник															
332	Макароны с сыром	30,00	200/15	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	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Яблоко свежее	18,00	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	58,00	495	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:	251,47	1810	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	14,00	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	8,00	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	10,00	200	0	0	8,7	34,7	-	-	-	-	18,0	4,29	0,2	0,6
	Итого:	32,00	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	39,47	250	3,3	6,6	11,9	107,2	0,09	6,29	0,02	-	60,25	97,93	14,5	0,31
332	Макароньы отварные с маслом	18,00	200 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
185	Гуляш	87,00	100	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	0,08
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	10,00	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	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	5,00	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого	169,47	845	35,2	33,9	150	904,67	0,65	70,6	24,0	3,39	178,6	625,38	132,56	3,39
6 день полдник															
530	Ватрушка с повидлом	22,00	80	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
368	Банан	18,00	80	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-

	Итого:	50,00	360	5,1	1,9	64,9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	251,47	1705	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	30,00	250/15	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	15,00	40/15	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	12,00	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 :	57,00	520	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	45,47	250	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 маслом	50,00	250 /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
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	5,00	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	110,47	745	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	22,00	80	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
41	Какао с молоком	12,00	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	50,00	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	84,00	360	7,42	5,52	70,09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого в день:	251,47	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	11,47	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	10,00	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	12,00	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	33,47	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	52,00	250	6,2	3,7	18,4	118,6	0,2	0,2	1,38	-	184,4	339,4	40,3	2,7
259	Жаркое по-домашнему	89,00	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	5,00	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	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Итого:	156,00	750	40,1	36,78	92,7	790,6	0,64	11,71	140	1,84	509,64	652,36	130,64	9,93
8 день полдник															
545	Сдоба обыкновенная	18,00	80	4	1,4	29,3	124	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Йогурт	34,00	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	62,00	375	6,6	2,6	54,4	244	0,04	0,24	9	0,5	32	30,5	7,6	1,38
	Итого за день	251,47	1645	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	55,00	250	6,2	5,6	24,1	214,2	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
342	Хлеб пшеничный с маслом	10,00	40 /10	9,2	12,0	24,	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96

	и сыром		/20			0									
179	Чай с сахаром	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	75,00	560	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	37,47	250	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	68,00	250	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)	10,00	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	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	5,00	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого:	130,47	790	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	15,00	80	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	9	0,5	10	27	6	0,59
255	Компот из с/ф	10,00	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
368	Груша свежая	21,00	80	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	46,00	360	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	251,47	1710	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	19,47	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	12,00	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	10,00	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Итого :	41,47	520	15,32	19,3	54,	442,5	0,78	1,49	0,1	2,21	390,9	316,6	28,63	1,56

