



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец
Д.Г. Керимова
« 22 » 05 2025 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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Стои мость	Масса порций	Б	Ж	У	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день завтрак															
293	Каша молочная манная с маслом	20,40	200	7,15	9,1	42, 30	491,2	0,1	1,25	0,14	0,5	460	27,5	0,75	1,25
342	батон 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:	35,40	460	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	30,07	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	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	78,00	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	60	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:	148,0 7	830	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	15,00	50	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	14,50	100	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-
	Итого:	39,50	350	5,1	1,9	64, 9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	222,9 7	1640	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	20,40	200	7,46	9,85	21, 35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	батон 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 :	35,40	460	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	29,00	200	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	69,00	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	40	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	60	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:	148,0 7	840	31,9	30,3 3	139 ,1	749,4	0,71	7,73	1,51	2,34	613,6 5	768,65	248,58	5,86
2 день полдник															
541	Булочка ванильная	14,00	50	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	15,50	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	39,5	350	7,42	5,52	70, 09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого за день	222,9 7	1650	74,74	52,0 9	280 ,16	1668,8	2,21	9,03	32,5 1	14,0 7	1204, 45	1121,4 5	365,18	9,37
3 день завтра															
332	Макароны с сыром	18,00	200/10	27,12	5,24	44, 67	334,32	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
342	батон 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	33,40	470	16,76	21,8 5	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	30,07	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	13,00	200	9,5	7,4	45, 0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Гуляш	78,00	90	15,0	5,0	9,5 8	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	60	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:	146,0 7	790	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	10,00	50	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	23,50	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	43,5	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	222,9 7	1605	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	14,97	200	6,02	7,35	21, 04	165,5	0,08	1,14	0,04	-	238,5	201,8	8,83	0,31
342	Батон 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 :	34,97	470	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	29,00	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	75,00	90	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	60	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:	157,00	840	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	11,00	50	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	10,00	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	31,00	350	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	222,97	1660	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	24,00	200/ 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
	Батон	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 :	39,00	445	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	29,97	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	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	76,00	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:	132,97	770	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	25,00	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	16,00	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	51,00	515	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:	222,97	1730	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	10,00	200	7,46	9,85	21,35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	батон 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:	28,00	450	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	27,97	200	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	75,00	90	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	0,08
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	10,00	60	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	145,97	795	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	21,00	70	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	100	1,5	0,5	21	95	8	42	-	0,3	-	10	-	-

	Итого:	49,00	370	5,1	1,9	64,9	296	8,04	42,2	9	0,8	20	40,5	7,3	0,88
	Итого за день:	222,97	1615	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	25,00	200/15	27,12	5,24	44,67	334,32	0,1	0,43	22	9,3	249,4	21	4,8	1,11
342	Батон 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 :	52,00	470	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	39,97	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 маслом	40,00	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
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:	94,97	645	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	20,00	50	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	44,00	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Итого:	76,00	350	7,42	5,52	70,09	355,2	0,7	1,3	9,01	0,5	152	217	92	1,15
	Итого в день:	222,97	1465	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	10,97	200	7,46	9,85	21,35	177,0	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21
342	Батон 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	32,97	470	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	46,00	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 по-домашнему	73,00	200	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:	134,00	640	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	15,00	50	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	31,00	95	2,5	1,2	16	85	-	-	-	-	12,0	-	0,3	0,5
	Итого :	56,00	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	222,97	1455	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	45,00	200	6,2	5,6	24,1	214,2	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
342	Батон с маслом и сыром	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

			/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 :	65,00	470	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	30,97	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	60,00	200	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:	115,97	690	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	12,00	50	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	20,00	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2
	Итого:	42,00	350	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	222,97	1510	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	14,97	200	6,02	7,35	21,04	165,5	0,08	1,14	0,04	-	238,5	201,8	8,83	0,31
342	Батон 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 :	36,97	470	15,32	19,3	54,	442,5	0,78	1,49	0,1	2,21	390,9	316,6	28,63	1,56

