



Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ» с.Фроловка
 Партизанского муниципального округа
 _____ Т.Б. Бойко
 15.05.2025

Десятидневное циклическое меню завтраков , обедов для организации питания детей 7-10 , 10-14 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с . Фроловка Партизанского муниципального округа на период работы летнего лагеря с дневным пребыванием.

491№ реп	Наименование блюد и изделий	7-10 лет					10-14 лет				
		Выход	Белки /г	Жиры /г	Углеводы /г	Калорийность К/ккл	Выход/г	Белки /г	Жиры /г	Углеводы /г	Калорийность Ккл
1	2	3	4	5	6	7					
1 день	Завтрак										
	Вареники с творогом м/сл	200/10	15.2	15.5	68.55	380.6	250/10	15.2	15.5	68.5	476.00
628	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.1	0.0	16.60	33.00	200/5	0.1	0.0	16.60	33.00
	Батон с м/сл	40/10	9.9	9.68	24.3	211.0	40/20/10	9.9	9.68	24.3	211.0
	итого	465	25.2	25.18	109.45	624.6	535	25.2	25.18	115.30	713.0
	Обед										
	Щи с тушенкой з/о	200/25/35	4.0	4.0	10.20	126.00	250	4.0	4.0	10.20	158.00
282	Котлета мясная п/ф	80	6.9	6.9	4.8	125.00	120	6.9	6.9	4.8	200.00
186	Каша гречневая м/сл	200/10	7.86	7.86	29.3	304.00	250	7.86	7.86	29.3	392.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.9	3.6	64.00	200	0.9	0.9	3.6	64.00
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
	Огурец консервир	50	0,19	0,024	0,48	3,12	50	0,19	0,024	0,48	3,12

	Итого	985,00	24.85	20.48	78.58	760.12	760.12	54.11	24.46	82.48	966.12
		полдник									
255	Кисель	200	1,35	-	29	116,18	250	1,69	-	36,26	130,71
113	Плов с сухофрукт	200	5,78	12,26	81,65	460,14	250	5,78	12,26	81,65	460,14
	Итого	300	7.13	12.26	110.65	576.32	350	10,5	9,88	102,94	590.85
	Итого в день	1745,00	57.18	57.92	298.68	1961.04	1995,00	63,11	56,24	272,95	2269.97
2	Завтрак										
день											
26	Сыр твердый	20	4.6	5.8	0	72.00	30	4.6	5.8	0	108.00
30	Масло сливочное	10	2.6	2.9	7.6	55.00	15	2.6	2.9	7.6	82.00
262	Каша «янтарная» молочная	200/10	6.3	12.1	23.5	218.6	250/10	6.3	12.1	23.5	218.6
628	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	16.60	33.00	200/5	0.1	0.0	16.60	33.00
	батон	40	2.7	0.98	16.7	84.0	40	2.7	0.98	16.7	84.0
	итого	480	16.3	21.78	63.8	465.6	550	16.3	21.78		714.60
	Обед										
350	тефтели	70	8.4	6.5	9.7	131.00	140	8.4	6.5	9.7	131.00
	Рожки с маслом	150/10	3.4	8.0	38.40	200.00	200/10	3.4	8.0	38.40	267.00
87	Суп рисовый с сайры з/о	200/25/35	4.5	6.1	18.10	139.00	250/10	4.5	6.1	18.10	174.00
372	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	18.10	57.00	200	0.1	-	18.10	57.00
	хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
	Закуска (зеленый горошек)	50	3.13	3,29	6.99	77,88	70	3.13	3,29	6.99	77,88
	итого	782.0	22.75	32.90	200.38	786.12	1060.00	22.75	32.90	89.18	1011.50
		полдник									
242	какао	200	3.1	3,1	17,9	111,0	200	3.1	3,1	17,9	111,0
275	Блины с повидлом	100	11,3	17,65	86,1	476,49	100	11,3	17,65	86,1	476,49

	Итого	300	10,36	9,88	296.35	395,79	350	10,5	9,88	102,94	424,23
	Итого в день	1905	54,41	69,68	298.562	2040.3	2195	54,41	69,68	260,25	2150,33
3 день	Завтрак										
314	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	9.1	11.90	34.80	264.00	250/5/10	9.10	11.90	34.80	334.00
	Сыр твердый	20	3.8	4.5	-	93.00	35	3.8	4.5	-	130.00
	батон	40	2.7	0.98	16.7	84.0	40	2.7	0.98	16.7	84.0
	Какао с молоком	200	3.1	3.1	17.90	111.00	200	3.1	3.1	17.90	111.00
	итого	465.00	17.90	20.20	65.30	552	540.00	17.90	20.20	65.30	680.60
	Обед										
83	Суп с вермиш.с тушенкой с з/о	200/25/35	6.8	8.4	10.00	159.00	250/10/35	6.8	8.4	10.00	198.00
135	Котлета рыбная п/ф	70	11.00	02.06	5.46	197.30	120	11.00	02.06	5.46	316.00
201	Рис отварной с маслом	200/5	4.1	5.6	45.30	219.40	250/5	4.1	5.6	45.30	380.00
138	Кабачковая икра	80	1.14	4.34	5.34	47.40	100	1.14	4.34	5.34	59.00
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
255	компот	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	итого	848.00	32.29	25.74	100.68	1361.6	1020.00	32.29	25.74	100.68	1149.50
					полдник						
	снежок	200	2.6	2.5	11	77	200	2.6	2.5	11	77
б/н	Сырники с сгущен.молоком	100	9,8	9,88	68,08	282,00	100	9,8	9,88	68,08	282,00
	Итого	300	11,15	9,88	68.08	398.18	350	11.49	9.88	104.34	412.71
	Итого в день	1613	61.34	55.82	234.06	2157.96	1910	61.68	55.82	270.32	2242.81
4 день	Завтрак										
88	Каша манная мол. с/м	250/10	3,8	10,3	35,9	263	250/10	3,8	10,3	35,9	263
628	Чай с сахаром	200	0.1	-	16.60	6.30	200	0.1	-	16.60	6.30

	батон	40	2.7	0.98	16.7	84.0	40	2.7	0.98	16.7	84.0
	Масло сливочное	10	0.2	8.1	3.6	58.00	15	0.2	8.1	3.6	87.00
	итого	695.00	29.45	30.05	104.68	645.05	710.00	29.45	30.05	104.68	747.55
	Обед										
73	Рассольник с тушенкой з/о	200/25/35	2.62	3.06	13.06	104.00	250/25	2.62	3.06	13.06	130.00
	Пельмени отварные п/ф с маслом	200/10	20.00	25.40	35.00	413.70	250/15	20.00	25.40	35.00	517.00
240	Компот из сухофруктов	200	0.3	-	30.30	122.00	200	0.3	-	30.30	122.00
	Хлеб	65	2.10	0.8	30.20	138.00	70	2.10	0.8	30.20	148.00
	Огурец консервир	50	0,19	0,024	0,48	3,12	50	0,19	0,024	0,48	3,12
	Итого	725.00	25.212	88.984	109.14	881.7	855.00	25.212	88.984	109.14	922.12
					полдник						
247	кисель	200	1,35	-	29	116,18	200	1,35	-	29	116,18
	Вареники с картоф п/ф	250/10	23	13,75	71,5	496,75	250/10	23	13,75	71,5	496,75
	Итого	300	10,36	9,88	95,97	395,79	350	10,5	9,88	102,94	424,23
	Итого в день	1720	65.02	128.9	309.79	2318.33	1915	65.16	128.91	316.76	2093.9
5 день	Завтрак										
384	Каша рисовая молочная	250/10	7.55	12.45	39.15	299.17	250/10	7.55	12.45	39.15	299.17
630	Чай с молоком	200	3.78	3.76	10.50	67.30	200	3.78	3.76	10.50	67.30
	Батон с маслом	40/20	5.31	5.3	9.08	109.50	45/30	5.31	5.3	9.08	131.40
	Итого	715.00	20.89	25.51	63.11	475.97	735.00	20.89	25.51	63.11	546.37
	Обед										
78	Суп вермиш.с тушен.з/о	200/25/35	6.0	5.9	8.2	125.00	250/10	6.0	5.9	8.2	156.00

205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	3.4	8.0	38.40	200.00	200/10	3.4	8.0	38.40	267.00
171	Котлета мясная	70	12.4	9.24	12.56	183.00	140	12.4	9.24	12.56	183.00
255	компот	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
	Закуска (зеленый горошек)	50	3.13	3,29	6.99	77,88	70	3.13	3,29	6.99	77,88
	Итого	710.00	25.25	33.04	76.42	694.5	840.00	25.25	33.04	76.42	765.50
					полдник						
	какао	200	3,1	3,1	17,9	111	200	3,1	3,1	17,9	111
б/н	Оладьи с повидлом	100	9,35	8,63	81,39	440,63	100	9,35	8,63	81,39	440,63
	Яблоко свежее	150									
	Итого	300	10.28	10.13	94.89	392.96	350	10.4	10.19	101.59	420.7
	Итого в день	1725	56.42	68.78	234.42	1956.39	1925	56.54	68.84	241.12	1732.57
6 день	Завтрак										
3	Сыр твердый	20	5.8	7.5	-	93.00	35	5.8	7.5	-	130.00
88	Каша манная жидкая на молоке с маслом	200/10	3.8	10.3	35.9	263.00	250/10	3.8	10.3	35.9	328.00
628	Чай с сахаром	200	0.1	-	16.6	63.00	200	0.1	-	16.6	63.00
3	Батон с маслом	40/10	9.9	1.9	12.6	86.00	40/15	9.9	1.9	12.6	115.00
	Итого	470.00	19.6	19.7	77.6	505	540.00	19.6	19.7	77.6	707.00
	обед										
255	компот	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
59	Борщ з/о с тушенкой	200/25/35	2.04	5.0	14.11	100.00	250/25/25	2.04	5.0	14.11	125.00
186	Каша гречневая с м/сл	150/10	11.46	8.12	51.22	325.0	200/10	11.46	8.12	51.22	325.0
171	тефтеля	70	8.64	9.32	8.81	167.0	80	8.64	9.32	8.81	167.0
50	Икра кабачковая	50	1.8	8.8	7.7	119.0	50	1.8	8.8	7.7	119.0

255	компот	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	63	5.0	0.8	20.20	138.00	70	5.0	0.8	20.20	148.00
	Итого	980.00	33.85	30.72	137.01	1001.5	1100.00	33.85	30.72	137.00	1056.50
					полдник						
	йогурт	200	3.1	2.5	12	85	200	3.1	2.5	12	85
б/н	Запеканка со сметаной	100	22,47	7,13	59,85	393,45	100	22,47	7,13	59,85	393,45
	Итого	300	11,15	9,88	68.08	398.18	350	11.49	9.88	104.34	412.71
	Итого в день	1750	64.6	60.3	282.69	2302.86	1990	64.94	60.3	318.95	2176.21
7 день	Завтрак										
	Батон с маслом	40/20	3.0	10.0	10.30	86.00	70/15	3.0	10.0	10.30	90.00
	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200/10	15.2	8.6	40.10	380.00	250/10	15.20	8.6	40.10	475.00
628	Чай с лимоном	200/5	0.1	-	16.6	63.00	200	0.1	-	16.6	63.00
	Итого	690.00	22.55	22.60	71.38	529	770.00	22.55	22.60	71.38	676.50
	Обед										
136	Суп горох.с тушен о/з	250/25/35	3.87	11.52	12.07	195.00	250/25/25	3.87	11.52	12.07	244.00
305	Рис отварной с маслом	200/10	7.2	11.00	41.20	324.00	200/10	7.0	11.00	41.20	405.00
255	компот	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
135	Котлета рыбная п/ф	70	11.00	02.06	5.46	197.30	140	11.00	02.06	5.46	316.00
	Огурец консервир	50	0,19	0,024	0,48	3,12	50	0,19	0,024	0,48	3,12
	Итого	793.00	31.512	29.404	83.79	905.92	970.00	31.512	29.404	83.79	1166.62
	какао	200	3,1	3,1	17,9	111	200	3,1	3,1	17,9	111
б/н	Вареники с	250/10	23	13,75	71,5	496,75	250/10	23	13,75	71,5	496,75

	картоф п/ф										
	Яблоко свежее	150									
	Итого	300	10,36	9,88	95,97	395,79	350	10,5	9,88	102,94	424,23
	Итого в день	1793	64.42	61.92	251.14	2226.5	2090	64.52	61.92	258.11	2267.35
8 день	Завтрак										
139	Суп молочный вермишелевый	250/5	28.8	32.4	98.5	801.00	250/5	28.8	32.4	98.5	801.00
	Батон с маслом	40/20	3.0	10.0	10.30	86.00	70/15	3.0	10.0	10.30	90.00
	Какао с молоком	200	3.1	3.1	17.90	111.00	200	3.1	3.1	17.90	111.00
	Обед										
83	Суп вермиш.с тушен. с о/з	200/25/35	6.2	4.9	20.2	146.00	250/60	6.2	4.9	20.20	183.00
283	Вареники п/ф	200/10	12.9	20.5	40.3	432.00	250/10	12.9	20.50	40.30	540.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	23.6	104.00	200	0.6	-	23.6	104.00
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
50	Икра баклажанная	50	1.8	8.8	7.7	119.0	50	1.8	8.8	7.7	119.0
	Итого	780.00	30.442	31.624	96.96	941.12	930.00	30.442	31.624	96.96	1016.62
					полдник						
251	Коктель молочный	200	3.2	3	4.7	60	200	3.2	3	4.7	60
б/н	Оладьи с повидлом	100	9,35	8,63	81,39	440,63	100	9,35	8,63	81,39	440,63
	Итого	300	10.28	10.13	94.89	392.96	350	10.4	10.19	101.59	420.7
	Итого в день	1715	63.88	67.97	267.87	2725.04	2015	64	68.03	274.57	2145.82
9 день	Завтрак										
	Батон с маслом	40/10	3.0	10.0	10.30	86.00	70/15	3.0	10.0	10.30	90.00
91	Каша пшеничная с	200/10	13.65	12.8	23.3	409.5	250/10	13.65	12.8	23.3	512.00

	маслом										
	кисель	200	1,35	-	29	116,18	200	1,35	-	29	116,18
	Итого	685.00	23.20	29.10	66.68	589.2	745.00	23.20	29.10	66.68	680.50
	Обед										
186	Каша гречневая	200/10	6.21	5.28	22.8	203.00	250/10	6.21	5.28	22.8	254.00
	Икра кабачковая	50	0.48	0.05	1.0	6.0	70	0.48	0.05	1.0	8.5
70	Щи з/о с тушенкой	200/25/35	1.7	2.35	10.7	87.00	250/25/25	1.7	2.35	10.7	109.00
282	Котлета мясная п/ф	70	6.9	6.9	4.8	125.00	120	6.9	6.9	4.8	200.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	23.6	104.00	200	0.6	-	23.6	104.00
	Хлеб	65	5.0	0.8	25.20	128.00	70	5.0	0.8	25.20	138.00
	Итого	855.00	24.69	26.58	93.30	701.5	1020.00	24.69	26.58	93.30	844.20
					полдник						
247	снежок	200	2.6	2.5	11	77	200	2.6	2.5	11	77
б/н	Булочка сдобная	50	4,37	7,07	36,8	228,2	50	4,37	7,07	36,8	228,2
	Яблоко свежее	150									
	Итого	300	11,15	9,88	68.08	398.18	350	11.49	9.88	104.34	412.71
	Итого в день	1840	89.44	94.3	334.36	2087.06	2115	89.78	94.3	370.62	1937.41
10 день	Завтрак										
355	Вареники с творогом и маслом	200/10	15.2	15.5	68.5	380.6	250/10	15.2	15.5	68.5	476.00
629	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	-	15.3	60.00	200	0.3	-	15.3	60.00
	Итого	645.00	21.85	31.80	100.38	564.4	710.00	21.85	31.80	100.38	701.50
	Обед										
87	Суп с сайры с	200/25/35	6.5	6.1	23.1	139.00	250/25	6.5	6.1	23.1	174.00

	рисом , с о/з										
	Огурец консервир	50	0,19	0,024	0,48	3,12	50	0,19	0,024	0,48	3,12
107	тефтели	70	15.04	11.24	6.12	188.01	120	15.04	11.24	6.12	250.00
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	3.4	8.0	38.40	200.00	200/5	3.4	8.0	38.40	267.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	23.6	104.00	200	0.6	-	23.6	104.00
	Хлеб	40/2	5	0.8	30.2	138.00	70	5	0.8	30.2	149.00
	Итого	780.00	34.382	30.164	97.68	772.13	935.00	34.382	30.164	97.63	632.62
					полдник						
	йогурт	200	3.1	2.5	12	85	200	3.1	2.5	12	85
113	Плов с сухофрукт	200	5,78	12,26	81,65	460,14	250	5,78	12,26	81,65	460,14
	Итого	300	10,36	9,88	95,97	395,79	350	10,5	9,88	102,94	424,23
	Итого в день	1725	66.59	71.84	294.06	2128.11	1995	66.73	71.84	301	1758.35
	Итого за смену всего	17531.00	649.09	663.91	185.02	22164.23	20145.00	650.87	663.04	2884.65	20352.06