

Утверждаю  
Директор  
Л.А. Мордакина  
Приказ № 01-10 от 28.04.2025г



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

для организации питания лагеря с дневным пребыванием в МБОУ «Белоярская ООШ»

период: Весенне-летний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ № 1- завтрак</b>					
	Каша пшеничная на молоке	200	8,87	9,83	2,03	219,00
гп	Печенье	200	8,82	9,35	58,27	336,26
376	Чай с сахаром	200	0	0	14,1	28,2
Гп	Хлеб пшеничный	60	2,03	0,8	16,7	67,56
	Масло порционное	20	0,08	7,26	0,14	66,10
209	Корж молочный	70	6,6	3,15	0	58,5
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>44,09</b>	<b>30,39</b>	<b>91,24</b>	<b>775,62</b>
	<b>ДЕНЬ № 1 - обед</b>					
67	Нарезка из огурцов	100	0,97	4,68	5,29	184
88	Щи из свежей капусты	200	1,53	4,37	69,93	79.30
279	Тефтели в томатном соусе	150	11,60	8,94	13,56	218,74
168	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	25,76	162,00
376	сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	60	2,21	0,68	17,35	68,28
	Пряники					
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	50	2	1,78	1,78	84.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>1060</b>	<b>22,5</b>	<b>23,13</b>	<b>152,45</b>	<b>800,52</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 1:</b>	<b>2090</b>	<b>63,39</b>	<b>51,55</b>	<b>27875</b>	<b>17442,89</b>
	<b>ДЕНЬ № 2 – завтрак</b>					
6	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,93	10,4	278,32
349	Кисель из свежих ягод	200	0,4	0	25,00	94,00
гп	Хлеб пшеничный	60	2,3	1,08	15.00	68,56

гп	Печенье/мармелад	40/20	2/0	1,78/	1,78/	84.00/
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>9,1</b>	<b>6,79</b>	<b>52,18</b>	524,88
	<b>ДЕНЬ № 2 - обед</b>					
45	Нарезка из томатов	100	0,85	3.0	4,58	52,12
82	Борщ со свежей капустой	200	1,45	4,14	102,00	82,00
354	Птица тушеная в сметанном соусе	200	22,06	18,23	6,40	276,00
309	Макароны отварные с маслом	200	9.0	9.0	57,93	336.00
360	сок	200	1	0	13	55
Гп	Хлеб пшеничный	60	2,21	0,28	14,9	67,0
		<b>960</b>	<b>35,57</b>	<b>34,65</b>	<b>214,82</b>	<b>926,92</b>
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	185	0,0	0,37	14,99	44.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>1875</b>	<b>51,07</b>	<b>76,41</b>	<b>336,59</b>	<b>2042.8</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>	<b>2000</b>	<b>523,4</b>	<b>59,74</b>	<b>121,5</b>	<b>1307,81</b>
	<b>ДЕНЬ № 3- завтрак</b>					
246	омлет	150	10	14	14	3
128	Кофейный напиток	200	278	10	8	43
60	пряник	50	27	4	0,8	14
гп	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
гп	Шоколад молочный	30	4	7	12	133
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>323,42</b>	<b>35,56</b>	<b>79,49</b>	<b>375,56</b>
	<b>ДЕНЬ № 3 - обед</b>					
60	Овощная нарезка огурец, помидор	100	1	0,4	2,3	21
104	Суп вермишелевый с тефтелями	250	3	4	16	100
229	Рыба в сметанном соусе	100	20	9	17	209
302	Рис отварной	200	2	0	29	130
Гп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
гп	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>123</b>	<b>22</b>	<b>109,7</b>	<b>698</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>	<b>2000</b>	<b>523,4</b>	<b>59,74</b>	<b>121,5</b>	<b>1307,81</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 – завтрак</b>					

181	Каша манная молочная вязкая с маслом и сахаром	200	10	8	43	280
383	какао	200	4	2,1	14	27
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,8	14,9	67,8
3	Масло сливочное с сыром (порциями)	80	4,64	5,9	8,85	72,66
гп	кекс	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	<b>Итоги завтрака</b>	<b>540</b>	<b>20,94</b>	<b>16,8</b>	<b>80,75</b>	<b>447,46</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 - обед</b>					
96	Рассольник	200	7,8	8,7	15,4	173
246	Гуляш	150	14	14	3	203
28	Картофельное пюре	200	5	12	28	243
гп	сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
	банан	185	0,0	0,37	14,99	44,00
Гп	печенье					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>35,7</b>	<b>77,1</b>	<b>736</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>	<b>1650</b>	<b>52,94</b>	<b>52,5</b>	<b>212,31</b>	<b>1421,71</b>
	<b>ДЕНЬ № 5- завтрак</b>					
291	Каша «Дружба»	200	19,4	9,5	34,7	301
53	Масло сыр порциями	100	1,36	6,18	8,44	94,8
360	ряженка	200	1	0	29,07	113,8
415	сдоба	50	3,0	10,9	26,9	217,4
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
	нектарины	50	0,0	0,37	14,99	44,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>26,76</b>	<b>27,58</b>	<b>124,18</b>	<b>816,0</b>
	<b>ДЕНЬ № 5 - обед</b>					
60	Нарезка томат огурец	150	1,36	6,18	8,44	94,8
39	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	2,5	2,2	3,7	92,6
321	гуляш	200	25,38	21,25	44,61	471,25
32	Макаронны	200	3,2	6,8	21,9	163,5

Гп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	100	2	1	16,7	89
гп	Фрукты свежие (Мандарин)	100	2	0	31	144
гп	печенье	100	1,66	1,76	15,12	83,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>1050</b>	<b>38,84</b>	<b>41,03</b>	<b>112,05</b>	<b>1024,55</b>
	<b>Итоги дня</b>	<b>1960</b>	<b>65,6</b>	<b>57,71</b>	<b>255,69</b>	<b>1860,8</b>
	<b>ДЕНЬ № 6- завтрак</b>					
181	компот	200	2,32	3,96	28,97	161
183	Кофейный напиток	200	4	0	14	27
3	Масло сливочное с сыром (порциями)	80	4,64	5,9	8,85	110,36
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
ГП	пряники	200	2,8	4	4,2	66
гп	мармелад	30	2	1	9	59
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>740</b>	<b>15,76</b>	<b>14,86</b>	<b>68,52</b>	<b>453,36</b>
	<b>ДЕНЬ № 6 - обед</b>					
60	Овощная нарезка огурец, помидор	100	1,0	0,4	2,3	21,0
104	Суп вермишелевый	200	1,98	2,74	14,58	113,75
291	Плов из курицы	200	0	0	12,3	48
Гп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
гп	Шоколад молочный	100	9,8	34,7	50,4	554,0
гп	кекс	100	1,66	1,76	15,12	83,6
гп	Фрукты свежие (киви)	100	2,0	0	31,0	144,0
	<b>ИТОГО обед :</b>	<b>960</b>	<b>7,68</b>	<b>5,9</b>	<b>116,76</b>	<b>593,56</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,8</b>	<b>34,7</b>	<b>104,86</b>	<b>792,25</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>	<b>2100,0</b>	<b>37,24</b>	<b>56,0</b>	<b>289,14</b>	<b>1839,17</b>

	<b>ДЕНЬ № 7 - завтрак</b>					
181	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	2,3	3,96	28,97	161
3	Масло сливочное с сыром (порциями)	80	4,64	5,9	8,85	110,36
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
гп	пряник	100	1,66	1,76	15,12	83,6
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>13,4</b>	<b>12,62</b>	<b>83,64</b>	<b>530,46</b>
	<b>ДЕНЬ № 7 – обед</b>					
60	Овощная нарезка огурец, помидор	100	1,0	0,4	2,3	21,0
142	Суп из рыбной консервы	200	10,5	2,3	14,4	116,1
128	Жаркое по домашнему	200	278	10	8	43
Гп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
360	Мороженное пломбир	200	0	0	11	41
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
ГП	Мандарин	120	0,40	0,40	9,80	47,00
гп	Мороженное пломбир	60	2	1	16,7	89
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>	<b>1970</b>	<b>52,62</b>	<b>39,82</b>	<b>289,41</b>	<b>1750,31</b>
	<b>ДЕНЬ № 8 - завтрак</b>					
168	Суп молочный с макаронами с маслом и сахаром	200	10	8	43	278
3	Масло сливочное с сыром (порциями)	70	4,64	5,9	8,85	110,36
183	Какао	200	4	0	14	27
	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
гп	сдоба	60	2,9	8,7	27	196,26
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>23,54</b>	<b>23,6</b>	<b>109,55</b>	<b>662,92</b>
	<b>ДЕНЬ № 8-обед</b>					
60	Овощная нарезка огурец, помидор	100	1,0	0,4	2,3	21
96	Рассольник	200	7,8	8,7	15,4	173
229	Рыба в сметанном соусе	120	19,9	8,9	17,3	208,6

171	Рис отварной	150	2,5	5,9	27,3	172
гп	сок	200	0,6	0	33	136
	банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Гп	Печенье	50	2	1,78	1,78	84,00
гп	Хлеб пшеничный	60	2	1	16,7	89
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>37,2</b>	<b>39,7</b>	<b>139,7</b>	<b>1066,86</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>	<b>1620</b>	<b>63,14</b>	<b>65,48</b>	<b>160,83</b>	<b>1860,81</b>
	<b>ДЕНЬ № 9-завтрак</b>					
168	Запеканка творожная	200	10,18	8,37	44,34	278,48
360	Кисель из ягод	200	0	0	29,07	113,8
гп	пряник	40	2	1,78	1,78	84,00
	Хлеб пшеничный	60	2,3	1,08	15,00	68,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>780</b>	<b>37,79</b>	<b>32,46</b>	<b>97,1</b>	<b>853,16</b>
	<b>ДЕНЬ № 9- обед</b>					
45	Нарезка томат огурец	120	0,85	3,0	4,58	52,12
82	Борщ из свежей капусты	200	1,45	4,14	102,00	82,00
279	Тефтели в томатном соусе	150	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароны отварные с маслом	200	9,0	9,0	57,93	336,00
Гп	Хлеб пшеничный	60	2,21	0,28	14,9	67,0
гп	Сок	200	0,5	0	12,7	55
ГП	апельсин	200	2,8	4	4,2	66,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>27,95</b>	<b>27,44</b>	<b>222,82</b>	<b>917,92</b>
	<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,8</b>	<b>5,78</b>	<b>5,98</b>	<b>150,00</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1940</b>	<b>70,54</b>	<b>70,54</b>	<b>325,9</b>	<b>1921,08</b>
	<b>ДЕНЬ № 10-завтрак</b>					
309	Макароны отварные с сыром	200	9,0	9,0	57,93	336,00
943-1	ряженка	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Гп	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>18,94</b>	<b>20,96</b>	<b>143,89</b>	<b>750,76</b>

	<b>ДЕНЬ №10-обед</b>					
60	Овощная нарезка огурец, помидор	100	1,0	0,4	2,3	21,0
88	Суп рисовый	200	1,53	4,37	69,93	79,30
354	Котлета	200	22,06	18,23	5,88	276
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	25,76	162,00
гп	Сок	200	0,5	0	12,7	55
	Хлеб пшеничный	60	2,21	0,68	17,35	68,28
	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед	1060	63,99	29,52	135,7	745,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>2120</b>	<b>96,33</b>	<b>51,66</b>	<b>314,63</b>	<b>1721,59</b>

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.