Утверждаю
Ио Директор МБОУ ООШ №9
_____ В.Ю.Нечаенко
на 2025 год

**Примерное циклическое меню (10 дней, на лагерь)**
**и пищевая ценность приготовленных**
**блюд в МБОУ ООШ № 9 г. Алейска**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (от 7 до 11 лет) | Пищевые вещества (г) (от 7 до 11 лет) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **День № 1 - завтрак:** | | | | | |
| 121 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 230/ 6 | 5,8 | 9,4 | 34,8 | 247 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 40 /15 | 8,4 | 8,6 | 26,4 | 221 |
| 184 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **14,4** | **18** | **92,9** | **521** |
| | **День № 1 - обед:** | | | | | |
| 33 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 7,3 | 88 |
| 114 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200/ 7 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264 |
| 86<br>149 | Куры отварные с томатным соусом | 90<br>40 | 14,2<br>0,5 | 12,0<br>1,8 | 0,2<br>2,2 | 165<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **27,6** | **35,38** | **114,08** | **918** |
| | **ИТОГО:** | - | **42,0** | **53,38** | **206,98** | **1439** |
| | **День № 2 - завтрак:** | | | | | |
| 120 | Каша овсяная молочная с маслом | 230/6 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/ 10 | 8,4 | 8,6 | 26,4 | 221 |
| 184 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **16,3** | **19,9** | **71,2** | **531** |
| | **День № 2 - обед:** | | | | | |
| 36 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 |
| 137 | Макароны отварные с маслом | 200 / 7 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| 149 | Котлета п/ф<br>с томатным соусом | 100<br>40 | 14,5<br>0,4 | 12<br>1,8 | 12,8<br>2,4 | 218<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **33,1** | **26,28** | **163,08** | **1003** |
| | **ИТОГО:** | - | **49,4** | **46,18** | **234,28** | **1579** |
| | **День № 3 – завтрак:** | | | | | |
| 123 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 230/6 | 8,4 | 10,3 | 38,8 | 282 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40 /15 | 8,4 | 8,6 | 26,4 | 221 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **19,3** | **20,7** | **88,5** | **606** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **День № 3 – обед:** | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,9 | 5,5 | 12,0 | 105 |
| 90 | Плов из курицы | 250 | 23,8 | 24,3 | 40,2 | 479 |
| 196 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **34,5** | **30,68** | **132,78** | **965** |
| | **ИТОГО:** | - | **53,8** | **51,38** | **218,28** | **1571** |
| | **День № 4 – завтрак:** | | | | | |
| 45 | Суп молочный с крупой | 250 | 4,4 | 5,4 | 18,1 | 139 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,7 | 3,8 | 23,9 | 145 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **17,4** | **13,48** | **102,08** | **618** |
| | **День № 4 – обед:** | | | | | |
| 42 | Суп гороховый | 250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144 |
| 117 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 200/7 | 6,1 | 6,0 | 35,0 | 221 |
| 54 | Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 20,2 | 9,5 | 4,6 | 184 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **38,7** | **20,38** | **118,38** | **836** |
| | **ИТОГО:** | - | **56,1** | **33,86** | **220,46** | **1454** |
| | **День № 5 – завтрак:** | | | | | |
| 122 | Каша манная молочная с маслом | 230/6 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 14,8 | 16,4 | 19,8 | 288 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **21,7** | **25,8** | **63,5** | **654** |
| | **День № 5 – обед:** | | | | | |
| | Овощная нарезка из свежих огурцов. | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,6 | 18,9 | 111 |
| 118 | Каша ячневая рассыпчатая с маслом | 200/7 | 6,1 | 6,0 | 35,0 | 221 |
| 86<br>149 | Куры отварные с томатным соусом | 90<br>40 | 14,2<br>0,5 | 12,0<br>1,8 | 0,2<br>2,2 | 165<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **29,2** | **26,28** | **119,08** | **858** |
| | **ИТОГО:** | - | **50,9** | **52,08** | **182,58** | **1478** |
| | **День № 6 – завтрак:** | | | | | |
| 120 | Каша овсяная молочная с маслом | 230/6 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257 |
| | Батон молочный | 40 | 8,4 | 4,3 | 26,4 | 181 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | - | **19,2** | **17,7** | **84,4** | **573** |
| | **День № 6 – обед:** | | | | | |
| 37 | Суп рассольник домашний со сметанной | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 13,9 | 118 |
| 114 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200/7 | 5,6 | 5,9 | 35,9 | 223 |
| 149 | Тефтели п/ф<br>в томатном соусе | 150<br>40 | 13,3<br>0,4 | 13,2<br>1,8 | 3,3<br>2,4 | 185<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | Фрукт (мандарин) | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 12 |
| | **Итого:** | - | **29,8** | **27,38** | **134,18** | **923** |
| | **ИТОГО:** | - | **39,0** | **41,68** | **218,58** | **1464** |
| | **День № 7 – завтрак:** | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,5 | 19,9 | 151 |
| | Батон молочный | 40 | 8,4 | 8,6 | 26,4 | 181 |
| 188 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,8 | 20,3 | 103 |
| | **Итого:** | - | **15,3** | **15,3** | **64,1** | **475** |
| | **День № 7 – обед:** | | | | | |
| 40 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,9 | 5,5 | 12,0 | 105 |
| 136 | Бобовые отварные (горох) с маслом | 230/5 | 21,7 | 5,8 | 49,5 | 341 |
| 149 | Котлета п/ф<br>с томатным соусом | 100<br>40 | 14,5<br>0,4 | 12,0<br>1,8 | 12,8<br>2,4 | 218<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **38,8** | **34,28** | **105,38** | **966** |
| | **ИТОГО:** | | **54,1** | **49,58** | **169,48** | **1441** |
| | **День № 8 – завтрак:** | | | | | |
| 122 | Каша манная молочная с маслом | 230/6 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| | Батон молочный | 40 | 2,65 | 7,85 | 29,3 | 181 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **9,55** | **17,25** | **73** | **576** |
| | **День № 8 – обед:** | | | | | |
| 36 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 |
| 90 | Плов из курицы | 250 | 23,8 | 24,3 | 40,2 | 479 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **31,9** | **30,68** | **115,18** | **892** |
| | **ИТОГО:** | - | **41,45** | **47,93** | **188,18** | **1468** |
| | **День № 9 – завтрак:** | | | | | |
| 45 | Суп молочный с крупой | 250 | 4,4 | 5,4 | 18,1 | 139 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/ 10 | 8,4 | 8,6 | 26,4 | 221 |
| 192 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | - | **16,4** | **17,6** | **67,3** | **495** |
| | **День № 9 – обед:** | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,9 | 5,5 | 12,0 | 105 |
| 137 | Макароны отварные с маслом | 200/7 | 7,3 | 5,69 | 44,5 | 262 |
| 149 | Котлета п/ф<br>с томатным соусом | 100<br>40 | 14,5<br>0,4 | 12,0<br>1,8 | 12,8<br>2,4 | 218<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **32,9** | **29,07** | **153,88** | **892** |
| | **ИТОГО:** | - | **49,3** | **46,67** | **221,18** | **1452** |
| | **День № 10 – завтрак:** | | | | | |
| 123 | Каша молочная пшенная с маслом | 230/6 | 8,4 | 10,3 | 38,8 | 282 |
| | Батон молочный | 40 | 2,65 | 7,85 | 29,3 | 181 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | **Итого:** | - | **11,25** | **18,25** | **82** | **547** |
| | **День № 10 – обед:** | | | | | |
| 33 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 7,3 | 88 |
| 113 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200/7 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264 |
| 149 | Тефтели п/ф<br>с томатным соусом | 150<br>40 | 14,2<br>0,4 | 12,0<br>1,8 | 0,2<br>2,2 | 165<br>27 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53 |
| | Хлеб, обогащенный йодом | 60 | 5,7 | 0,68 | 37,28 | 199 |
| | **Итого:** | - | **33,4** | **27,88** | **136,1** | **920** |
| | **ИТОГО:** | - | **44,65** | **46,13** | **218,1** | **1467** |
| | **ИТОГО ЗА 10 дней** | - | **480,7** | **468,87** | **2078,08** | **14814** |
| | **ИТОГО ЗА СМЕНУ<br>ВСЕГО:** | - | **682,0** | **653,67** | **2958,08** | **20858** |

**Меню составлено на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, И.П. Поляковского Ю.И., Уфа, 2010 год.**