

Согласовано.
и.о. Начальника
Территориального отдела в
Калачинском районе
А.В. Заголкин _____

Утверждаю:
Директор МБОУ «Ситниковская СШ»
«_____» 2025г
М.Ф. Абраева



Десятидневный рацион питания и цикличное меню

для организации питания в оздоровительном лагере

с дневным пребыванием при МБОУ «Ситниковская СШ» СП «Покровская ОШ»

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом ,сыром	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
421	Макароны, запеченные с сыром	250/5	12,85	6,48	75,2	343,5
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,00
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			26,93	17,21	122,23	681,05
	ОБЕД					
	Нарезка из помидор	100	0,6	0,00	2,9	14
82 МР	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/70/15	2,5	3,75	14,75	150,25
265МР	Рыба тушеная	125	5,3	10,7	8,8	205,7
406МР	Соус белый основной	50	50,16	0,02	1,94	452,1
682	Рис отварной	200	5,76	8,68	40,42	268,56
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с вит.С	200/20/25	0	0	12,39	66,06
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			98,54	41,07	290,96	2185,02
2-й день						
	ЗАВТРАК					
8	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(колбаса п/к)	30/20	5,73	7,24	13,98	141,2
390	Каша геркулесовая с маслом	200/5	5,2	12,2	55,2	348,8
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			24,13	28,00	111,56	722,1
	ОБЕД					
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0	1,8	10
206МР	Суп гороховый с курицей	250/35	6,0	4,25	21,25	149,75

619	Тефтели (полуфабрикат)	100	11,67	17	13,83	262,3
321	Рагу из овощей	200	3,72	8,92	20,84	196,68
867	Компот из плодов сушеных (кураги) с витамином «С»	200/20/25	1,92	0	39,35	156,74
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			55,43	58,88	296,16	1844,87
	Итого за день					
3-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
390	Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	5,2	12,2	55,2	239,2
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			19,28	22,93	102,23	576,785
	Обед					
	Нарезка из помидор и огурцов	100	0,65	0	2,35	12
119 МР	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/70/15	2,0	5,0	9,0	97,5
608	Котлета (полуфабрикат)	100	13,4	10,0	9,4	224,2
299	Картофельное пюре	200	4,195	6,519	32,196	202,754
410 МР	Соус томатный	50	0,49	3	2,29	38,14
859	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200/20/25	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			47,465	48,159	273,466	1666,679
	Итого за день					
4-й день "						
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
390	Каша рисовая с маслом	200/5	5,59	5,83	22,44	159,47
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			25,75	23,31	79,41	620,33
	Обед					
	Нарезка из помидор	100	0,6	0	2,9	14
204 МР	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
590	Жаркое по - домашнему	2,0	14,3	959	28,85	353,64
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200/20/25	0	0	12,39	66,06
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			55,19	41,11	227,08	1566,58
	Итого за день					
5-й день >						
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,49	8,61	14,05	140,8
390	Каша манная	150/5	4,350	4,180	30,750	191,70
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			14,44	14,95	77,8	512,5
	Обед					
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0	1,8	10

130 МР	Суп крестьянский с пшеничной крупой, с курицей	250/35	2,306	4,472	17,003	116,18
265 МР	Рыба тушеная	100	5,3	10,7	8,8	205,7
299	Картофельное пюре	200	4,27	3,62	29	195,7
406 МР	Соус белый основной	50	50,16	0,02	1,94	452,1
859	Компот из свежих плодов (груши) с витамином «С»	200/20/25	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	С	0	30	96
			84,626	34,472	252,343	2007,48
	Итого за день					
6-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
421	Макароны, запеченные с сыром	250/5	12,85	6,48	75,2	343,5
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			26,93	17,21	122,23	681,05
	Обед					
	Нарезка из помидор и огурцов	100	0,65	0	2,35	12
128 МР	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/70/15	2,25	3,75	16,5	19,25
608 313	Котлета (полуфабрикат)	100	13,4	10,0	9,4	224,2
315	Капуста тушеная	200	5,76	7,06	21,74	243,02
867	Компот из плодов сушеных (кураги) с витамином «С»	200/20/25	1,92	0	39,35	156,74
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			58,2	38,73	299,1	1683,56
	Итого за день					
7-й день						
	Завтрак					
8	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса полукопченая)	30/20	5,73	7,24	13,98	141,2
390	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	5,2	12,2	55,2	348,8
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			24,61	28,35	112,12	793,31
	Обед					
	Нарезка из помидор	100	0,6	-	2,9	14
206 МР	Суп гороховый с курицей	250/35	6,0	4,25	21,25	149,75
590	Жаркое по домашнему	250	14,3	9,59	28,85	353,64
859	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200/20/25	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			52,96	95,86	281,12	1826
	Итого за день					
8-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,59	5,83	22,44	159,47
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	2,93	0,32	25,4	113,8

	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			28,2	23,28	104,25	726,67
	Обед					
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0	1,8	10
133MP	Суп картофельный с гречкой, с курицей	250/35	2,5	2,25	19	114,5
608	Котлета (полуфабрикат)	100	13,4	10,0	9,4	224,2
299	Картофельное пюре	200	4,27	3,62	29	195,7
410MP	Соус томатный	50	0,49	3	2,29	38,14
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200/20/25	0	0	12,39	66,06
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			56,85	42,86	265,66	1722,57
	Итого за день					
9-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/15/5	6,48	8,57	14,03	157,55
390	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	3,7	2,2	23,9	141,1
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			23,86	19,68	80,87	601,96
	Обед					
	Нарезка из помидор и огурцов	100	0,65	0	2,35	12
112MP	Борщ сибирский с мясом, со сметаной	250/70/15	4,25	4,25	16,5	163,5
601	Плов из курицы	250	19	16,5	41,75	493,5
868	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200/20/25	2,4	0	134,6	519,2
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	т тс,	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			57,45	41,14	363,6	2137,46
	Итого за день					
10-й день						
	Завтрак					
3	Бутерброд с колбаса п/к	30/20	2,49	8,61	14,05	140,8
421	Макароны, запеченные с сыром	250/5	12,85	6,48	75,2	343,5
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
	Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
	Йогурт	100	6,25	1,86	4,36	63,75
			22,94	17,25	122,25	664,3
	Обед					
	Нарезка из помидор	100	0,6	0	2,9	14
99 MP	Суп картофельный с мясом	250/35	2,5	2,25	19	114,5
265MP	Рыба тушеная	100	5,3	10,7	8,8	205,7
299	Картофельное пюре	200	4,27	3,62	29	195,7
410MP	Соус томатный	50	0,49	3	2,29	38,14
859	Компот из свежих плодов (груши) с витамином «С»	200/20/25	1,92	0	39,35	156,74
пром	Хлеб пшеничный/ржаной	2/40	7,29	0,71	57,53	251,3
пром	Сок	200	0	0	30	96
			45,31	37,53	311,12	1736,38
	Итого за день					
	Итого за 10 дней			479,811	2860,609	18376,599

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СИТНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА П.Н.РЕШЕТНИКОВОЙ", Абраева Мария
Федоровна

19.06.25 12:20 (MSK)

Простая подпись

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"