

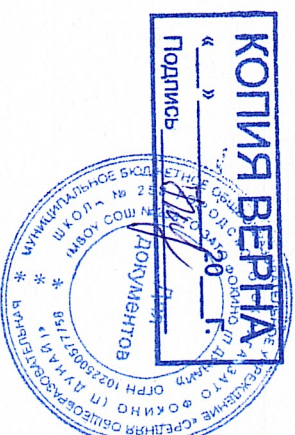
Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 258 ГО

ЗАТО Фокино

О.Н.Шаповалова

2026



Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей первой возрастной группы (от 7 лет-11 лет).

С дневным пребыванием детей в период каникул

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №258 городского округа ЗАТО Фокино» 692891,

Приморский край, ЗАТО Фокино, п. Дунай ул. Ветеранов, 9

1 День						2 День					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Каша молочная рисовая	200	5,5	5,6	17,7	143	Запеканка творожная с манкой	150	22,5	11,22	28	333
Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	Соус молоч., сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47
						Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127
Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0	71,6	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Какао	200	4,6	4,4	12,5	108						
ВСЕГО: завтрак	270	13,05	10,76	35,6	291,6	ВСЕГО:завтрак	450	27,75	16,92	60,97	533,8
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Зеленый гор.конс. порц.	50	2,6	22	10	54	Огурец конс порц. горохом	30	0,85	0	3	18
Борщ со св.капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221		250	17,34	6,4	20,49	209
Плов со свинойной	250	19	19,25	48,25	443	Биточки с минтая	90	17,01	22,6	4,86	290
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Пюре картофельное	180	5,3	5,5	32,7	180
Компот из св.плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135
						Компот из см сух.фру	200	0,2	0,1	10,2	42,3
ВСЕГО:обед	760	38,67	29,07	99,36	841,5	ВСЕГО:обед	780	44,47	35,27	95,95	856,3
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	760	38,67	29,07	99,36	841,5	ВСЕГО:завтрак,обед	1230	72,22	52,19	156,92	1390,1
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка с маком п/пр	80	3,4	7,8	33,2	213	Яблоко свеж.	185	0,74	0	20,9	87
Молоко	200	5,6	5	9,4	315	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
						Мини рулет	50	5,5	6,5	34,9	210
ВСЕГО:полдник	280	9	12,8	42,6	528	ВСЕГО:полдник	435	6,44	6,5	62,3	323,8
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК, ПОЛДНИК	1310	56,67	54,67	184,56	1897,5	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,П ОЛДНИК	1665	78,66	58,69	219,22	1713,9

3 День						4 День					
ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал	ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал
Пельмени	150	9,43	8,61	25,92	208,51	каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
						Батон	50	3,8	1,5	24,87	127
Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	Масло слив	15	0,15	12,3	0,15	112
Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	Сыр порц.	20	4,6	5,8	0	71,6
						Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ВСЕГО:завтрак	400	17,88	13,57	61,52	427,51	ВСЕГО:завтрак	485	17,15	31,3	69,22	626,5
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Кукуруза конс.порц.	50	2,6	22	10	54						
Рассольник с птицей со смет,	250	14,96	8,56	17,16	205	Свекольник со сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187
						Голубцы ленивые с рисом	260	21,8	20,54	16,64	339
Мясо тушеное	90	14,9	15,6	2,3	210						
Каша гречневая											
рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	Соус основ.красный,	30	0,99	0,81	2,67	22
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135
Кисель	200	0,09	0,09	13,4	55	Компот из св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
ВСЕГО:обед	750	42,77	31,82	96,46	843	ВСЕГО:обед	800	36,13	33,14	70,73	725,5
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1150	60,65	45,39	157,98	1270,51	ВСЕГО:завтрак,обед	1285	53,28	64,44	139,95	1352
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	209
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Сок ин./уп	200	1,25	0	26	109
Банан свежий	185	2,7	0,37	40,3	175						
ВСЕГО:полдник	435	5,4	1,77	85,85	370,9	ВСЕГО:полдник	250	5	5,9	63,45	318
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1585	66,05	47,16	243,83	1641,41	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1535	58,28	70,34	203,4	1670

5 день						6 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Рйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	Каша молочная	200	6,7	6,7	24	184
Макаронны отв со сл						гречневая					
маслом,с сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	Хлеб в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112
Хлеб в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112						
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,8
						Чай с лимоном	200	0,03	0	6,7	27,9
ВСЕГО:завтрак	513	23,25	18,96	63,1	514,9	ВСЕГО:завтрак	470	15,18	13,06	53,8	395,7
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Отрец св.порц.	50	0,4	0	1,5	9	Помидор св.порц.	50	0,4	0	1,5	9
Щи со свежей кап,с						Суп с морской					
картоф со сметаной	250	10,45	5,19	7,615	119	капустой	250	5,26	6,73	17,3	167
Тефтели мясные	90	7,23	10,9	10,105	178	Котлета мясная	90	18,2	8,13	14,64	302
Пюре картофельное	180	3,1	6	19,7	146	Макаронны отварные	150	14,5	6,2	36,4	248
Соус осн ,красный	30	0,99	0,81	2,67	22	Соус осн,красный	30	0,99	0,81	2,67	22
Хлеб в/с п/п/р	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб в/с п/п/р	60	4,62	0,67	27,7	135
Компот из см сух.фр	200	0,5	0	19,8	81	Кисель	200	0,09	0,09	13,4	55
ВСЕГО:обед	810	26,89	23,57	87,59	681	ВСЕГО:обед	780	43,66	22,63	112,11	929
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1373	50,54	42,53	152,19	1204,9	ВСЕГО:завтрак,обед	1300	59,24	35,69	167,41	1333,7
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка с маком	80	3,46	7,8	33,16	195	Вафли в ин./уп.	50	2,75	3,25	17,45	105
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Сок в инд./уп.	200	1,25	0	26	109
Яблоко	150	0,45	0,3	21	78						
ВСЕГО:полдник						ВСЕГО:полдник	250	4	3,25	43,45	214
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1653	54,2	50,33	191,85	1426,7	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1550	63,24	38,94	210,86	1547,7

7 день						8 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Запеканка творожная с манной	150	22,5	11,2	28	333	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
Соус											
Молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47						
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107
ВСЕГО:завтрак	450	27,85	16,9	61,17	534,9	ВСЕГО:завтрак	400	21,15	24,16	38,8	456
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Зел.гор.конс.порц.	50	2,6	22	10	54	Огурец св. порц.	50	0,4	0	1,5	9
Суп вермишелевый с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	Суп картофельный с рыbn консервами	250	9,87	5,12	15,5	147
Плов с курицей	250	27,3	8,09	33,2	314	Жаркое по-домашнему	250	30,12	29	25,8	484
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135
Компот из св.плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ВСЕГО:обед	760					ВСЕГО:обед	760	44,91	34,79	75,7	793,9
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1260	73,99	55,25	165,39	1286,4	ВСЕГО:завтрак,обед	1210	66,46	58,95	116	1210
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка с повидлом	80	7,8	9,6	43,6	292	Вафли в ин./уп.	50	2,75	3,25	17,45	105
Компот из св.плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Сок фр. ин./уп.	200	1,25	0	26	109
ВСЕГО:полдник	280	8	9,7	53,8	334,5	ВСЕГО:полдник	250	4	3,25	43,45	214
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1540	81,99	64,95	219,19	1620,9	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1460	70,46	62,2	159,45	1424

9 День						10 День					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Каша молочная манная	200	6,25	8,02	29,3	213	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113
Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	Макароны отв со сл маслом, с сыром	175	9,5	10,4	32,7	262
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,5	Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	200	0,18	0	5,85	24,12
ВСЕГО:завтрак	270	8,65	6,36	29,6	210,3	ВСЕГО:завтрак	513	23,13	18,96	62,25	511,12
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Кукуруза конс.	50	2,6	22	10	54	Помидор свежий	50	0,4	0	1,5	9
Свекольные со сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187	Суп картофельный с горохом	250	17,3	6,4	20,49	209
Оладьи печеночные	90	12,8	22,7	5,1	276	Тефтели мясные	90	7,23	10,9	10,105	178
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	177
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135
Кисель	200	0,09	0,09	13,4	55	Компот из сух.фрук.	180	0,45	0	17,82	73
ВСЕГО:обед	750	34,23	41,38	95,62	891	ВСЕГО:обед	780	33,74	23,31	102,915	772
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1070	45,48	69,74	135,22	1155,3	ВСЕГО:завтрак,обед	1343	57,27	42,27	166,665	1292,12
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Печенье п/п	30	4,5	13,9	26,6	153	Мини рулет	50	2,75	3,25	17,45	105
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Груша свежая	185	0,74	0,74	20,35	7,7						
ВСЕГО:полдник	415	5,44	14,64	53,45	187,5	ВСЕГО:полдник	250	3,05	3,25	24,15	132,9
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК, ПОЛДНИК	1485	50,92	84,38	188,67	1342,8	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК, ПОЛДНИК	1593	60,32	45,52	190,815	1425,02