

Двухнедельное цикличное меню

(для летних оздоровительных лагерей
с круглосуточным пребыванием
для возрастных групп)
(с 12 лет)
2024 год

1 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр твердый	20
	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/330/5
	Гуляш из говядины	50/50
	Греча отварная	200/10
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие (Булочка с повидлом)	100
	Сок	200
	Фрукт (Груша)	200
Ужин I	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20
	Помидор свежий	100
	Котлета, рубленая из птицы	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Сушки	50

2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт
	Кисломолочный продукт	100
	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	200/30/10
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	50
	Щи из свежей капусты с говядиной	20/330/5
	Фрикадельки из говядины в сметано-томатном соусе	110/50
	Рис отварной	200/10
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Булочка Домашняя	100
	Сок	200
	Фрукт (яблоко)	200
Ужин I	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным Молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба тушеная с овощами	120/50
	Рагу овощное с картофелем	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Сыр	20
	Каша овсяная молочная	250/6
	Омлет натуральный	105
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбой	30/320
	Макаронник с мясом	250/5
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Фрукт (апельсин)	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Жаркое по-домашнему с курицей	300
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Яйцо отварное	1 шт
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	200/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник «Домашний» с говядиной и сметаной	20/330/5
	Плов с куриным филе	300
	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пицца с курицей и томатами	1/100
	Фрукт	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец консервированный	100
	Котлета из рыбы любительская с соус	100/30
	Картофельное пюре	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Печенье	40

5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кисломолочный продукт	100
	Запеканка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	200/20
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	20/330/10
	Печень по-строгановски	75/75
	Греча отварная	200/10
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	100
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Помидор св.	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20
	Птица тушеная в соусе	100/30
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Конфеты	50

6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	20
	Каша манная с маслом	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/310
	Запеканка картофельная с мясом	300/10
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Слойка с повидлом	70
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба в сметанном соусе	120/50
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Горячий бутерброд с сыром	50
	Каша рисовая с маслом	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	50
	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/330
	Шницель рыбный натуральный с соусом	100/30
	Картофель отварной	200/10
	Дополнительный гарнир кукуруза консервированная	50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки	200
	Оладьи со сгущенкой	100/20
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Биточек по-белорусски	100
	Капуста тушеная	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Конфеты	50

8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Кисломолочный продукт	100
	Суп молочный с макаронами	300
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп из овощей с мясом	20/330/5
	Котлета мясная рубленая	100
	Спагетти отварные	200/10
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Ватрушка с творогом	100
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец консервированный	100
	Курица, запеченная с сыром	100
	Картофель в молоке	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр твердый	20
	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/330/5
	Гуляш из говядины	50/50
	Греча отварная	200/10
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие (Булочка с повидлом)	100
	Сок	200
	Фрукт (Груша)	200
Ужин I	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20
	Помидор свежий	100
	Котлета, рубленая из птицы	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Сушки	50

10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт
	Кисломолочный продукт	100
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	200/30/10
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор св.	50
	Щи из свежей капусты с говядиной	20/330/5
	Фрикадельки из говядины в сметано-томатном соусе	110/50
	Рис отварной	200/10
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Булочка Домашняя	100
	Сок	200
	Фрукт (яблоко)	200
Ужин I	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба тушеная с овощами	120/50
	Рагу овощное с картофелем	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

11 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Каша овсяная молочная	250/6
	Омлет натуральный	105
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбой	30/320
	Макаронник с мясом	250/5
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Фрукт (апельсин)	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Жаркое по-домашнему с курицей	300
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

12 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Яйцо отварное	1 шт
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	200/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник «Домашний» с говядиной и сметаной	20/330/5
	Плов с куриным филе	300
	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пицца с курицей и томатами	1/100
	Фрукт	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец консервированный	100
	Котлета из рыбы любительская с соусом	100/30
	Картофельное пюре	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Печенье	40

13 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кисломолочный продукт	100
	Запеканка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	200/20
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	20/330/10
	Печень по-строгановски	75/75
	Греча отварная	200/10
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	100
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20
	Птица, тушенная в соусе	100/30
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Конфеты	50

14 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	20
	Каша манная с маслом	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	1/100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/310
	Запеканка картофельная с мясом	300/10
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Слойка с повидлом	70
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Сырники творожные со сгущённым молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба в сметанном соусе	120/50
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40