

**Двухнедельное цикличное  
МЕНЮ**  
(для летних оздоровительных лагерей  
с круглосуточным пребыванием  
для возрастных групп)  
(7-11 лет)  
2024 г.

**1 день**

<b>Рацион питания</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, г</b>
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Омлет натуральный	58
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220/6
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Огурец свежий	100
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5
	Гуляш из говядины	45/45
	Картофельное пюре	150/5
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Печень тушеная с овощами	50/50
	Греча отварная	150/5
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	40	
Ужин II	Молоко кипяченое	200

## 2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кисломолочный продукт	200
	Яйцо вареное	1шт.
	Макаронны отварные с сыром	150/15/5
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5
	Рыба тушеная с овощами	75/35
	Рис отварной	150/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Оладьи со сгущенным молоком	100/20
	Котлета мясная	90
	Капуста тушеная	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
Ужин II	Хлеб ржаной	40
	Кисломолочный продукт	200

## 3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	230/20
	Жаркое по-домашнему	240
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Вермишель отварная	150/5
	Кнели с соусом	100/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Яйцо вареное	1шт.
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5
	Тефтели из говядины с соусом	50/40
	Греча отварная	150/5
	Компот из ягод с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Плов с мясом птицы	240
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кондитерское изделие	шт
	Каша рисовая с маслом	220/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с горохом	250
	Котлета из рыбы «Любительская» с соусом сметанным	110
	Картофельное пюре	150/5
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20
	Птица тушеная в соусе	75/35
	Макароны отварные	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Каша манная с маслом	220/6
	Яйцо вареное	1 шт
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	250
	Запеканка картофельная с мясом	240/5
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Бефстроганов из отварной говядины	45/45
	Рис отварной	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Блинчики с джемом	90/20
	Каша гречневая с маслом	220/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250
	Плов из говядины	240
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20
	Шницель рыбный натуральный	110
	Картофель отварной с маслом	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо вареное	1 шт
	Макароны отварные с сыром	150/15/5
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с крупой и рыбой	230/20
	Биточек по-белорусски	90
	Капуста тушеная	150
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Мучное изделие	50
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Оладьи с повидлом	100/20
	Птица тушеная с овощами	110
	Греча отварная	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Яйцо вареное	1шт.
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5
	Макаронник с мясом	250/5
	Компот из свежих фруктов	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Мучное изделие	50
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20
	Гуляш из говядины	45/45
	Рис отварной	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко кипяченое	200

10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Каша манная с маслом	220/6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5
	Рыба отварная с соусом сметанным	110
	Картофельное пюре	150/5
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Огурец свежий	100
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	90
	Макароны отварные	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

11 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	58
	Каша овсяная	220/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	240
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Кондитерское изделие	шт
Ужин I	Помидор свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Котлета из рыбы «Любительская»	110
	Рис отварной	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
Ужин II	Хлеб ржаной	60
	Молоко кипяченое	200

12 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кисломолочный продукт	125
	Блинчики с джемом	90/20
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп из овощей	250/5
	Плов из говядины	240
	Компот из лимона	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Огурец свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Котлета рубленые из птицы	110
	Капуста тушеная	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

## 13 день

<b>Рацион питания</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, г</b>
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Каша гречневая с маслом	220/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250
	Запеканка картофельная с мясом	240/5
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Помидор свежий	100
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130
	Рис отварной	150/5
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

14 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	15
	Каша рисовая с маслом	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с горохом	250
	Котлета по-деревенски	1/90
	Картофель отварной с маслом	150/5
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Кондитерское изделие	шт
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20
	Птица отварная с соусом	110
	Макароны отварные	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200