

**Двухнедельное цикличное меню**  
 (для летних оздоровительных лагерей  
 с круглосуточным пребыванием  
 для возрастных групп)  
 (7-11 лет)  
 2024 год

**1 день**

<b>Рацион питания</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход г</b>
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр твердый	15
	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/230 /5
	Гуляш из говядины	50/50
	Греча отварная	150/5
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	40
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	40
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Сушки	50

## 2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт.
	Кисломолочный продукт	100
	Макаронны отварные с сыром и маслом сливочным	150/20 /5
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	50
		20/230 /5
	Щи из свежей капусты с говядиной	
	Фрикадельки из говядины в сметано - томатном соусе	110/50
	Рис отварной	150/5
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	40	
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	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

### 3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Сыр	15
	Каша овсяная молочная	220/6
	Омлет натуральный	105
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбой	20/230
	Макаронник с мясом	250/5
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Фрукт (апельсин)	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Жаркое по-домашнему с курицей	240
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Сыр	15
	Яйцо отварное	1 шт
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	200/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник «Домашний» с говядиной и сметаной	20/230 /5
	Плов с куриным филе	250
	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
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	40
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Печенье	40

5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Кисломолочный продукт	100
	Запеканка рисовая с яблоками со сгущённым молоком	200/20
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	20/230 /10
	Печень по-строгановски	75/50
	Греча отварная	150/5
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
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 тушеная в соусе	100/30
	Макаронны отварные	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Конфеты	50

## 6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Омлет натуральный	105
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	20
	Каша манная с маслом	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/210
	Запеканка картофельная с мясом	250/5
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Слойка с повидлом	70
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Сырники творожные со стужённым молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба в сметанном соусе	120/50
	Рис отварной	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

## 7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Горячий бутерброд с сыром	50
	Каша рисовая с маслом	220/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	50
	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/230
	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	40
Полдник	Соки	200
	Оладьи со сгущенкой	100/20
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Биточек по-белорусски	100
	Капуста тушеная	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Конфеты	50

## 8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Сыр	15
	Кисломолочный продукт	100
	Суп молочный с макаронами	250
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Суп из овощей с мясом	20/230 /5
	Котлета мясная рубленая	100
	Спагетти отварные	150/5
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	200
	Ватрушка с творогом	100
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец консервированный	100
	Курица, запечённая с сыром	100
	Картофель в молоке	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

## 9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр твердый	15
	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/230 /5
	Гуляш из говядины	50/50
	Греча отварная	150/5
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	40
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	40
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированные	200
	Сушки	50

10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт
	Кисломолочный продукт	100
	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	150/20 /5
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	50
	Щи из свежей капусты с говядиной	20/230 /5
	Фрикадельки из говядины в сметано-томатном соусе	110/50
	Рис отварной	150/5
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	40
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	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

## 11 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Сыр	15
	Каша овсяная молочная	220/6
	Омлет натуральный	105
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбой	20/230
	Макаронник с мясом	250/5
	Кисель из фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Оладьи с молоко сгущенное	100/20
	Фрукт (апельсин)	200
	Сок	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Жаркое по-домашнему с курицей	240
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40

12 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Сыр	15
	Яйцо отварное	1 шт
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	200/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник Домашний с говядиной и сметаной	20/230 /5
	Плов с куриным филе	250
	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
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	40
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200
	Печенье	40

13 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Кисломолочный продукт	100
	Запеканка рисовая с яблоками со сгущённым молоком	200/20
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	20/230 /10
	Печень по-строгановски	75/50
	Греча отварная	150/5
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
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
	Макаронны отварные	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Конфеты	50

14 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход г
Завтрак	Омлет натуральный	105
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	20
	Каша манная с маслом	220/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/210
	Запеканка картофельный с мясом	250/5
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	1/100
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Слойка с повидлом	70
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Сырники творожные со стучённым молоком	100/20
	Огурец свежий	100
	Рыба в сметанном соусе	120/50
	Рис отварной	150/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Пряник	40