

Двухнедельное цикличное меню

(для летних оздоровительных лагерей
с круглосуточным пребыванием
для возрастных групп)
(12-18 лет)
2026 г.

1 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Каша молочная Дружба из пшена и риса	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/330/5
	Котлета, рубленая из птицы	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Ватрушка с повидлом	50
	Сок	200
	Фрукт (Груша)	200
Ужин I	Запеканка творожная со сгущённым молоком	75/10
	Огурец свежий	100
	Гуляш из говядины	50/50
	Греча отварная	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке	200

2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт.
	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	200/30/10
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	50
	Щи из свежей капусты с курицей	20/330/5
	Рыба тушеная с овощами	120/50
	Рис отварной	200/10
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Кисель ягодный	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Ватрушка королевская	50
	Сок	200
	Фрукт (Яблоко)	200
Ужин I	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Буженина в соусе	100
	Картофель отварной в молоке	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Каша овсяная молочная	250/6
	Гренки в яичной заливке	100
	Чай с сахаром и молоком	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	30/320
	Оладьи из печени с сыром	100
	Булгур отварной	200/5
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	20
	Сок	200
	Фрукт (апельсин)	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	75/10
	Жаркое по-домашнему с курицей	300
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Каша манная с маслом	250/6
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник Домашний со свининой и сметаной	20/330/5
	Плов с куриным филе	300
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пирог с курагой	40
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	75/10
	Рыбная котлета в сухарях	100
	Картофельное пюре	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Кондитерское изделие	20

5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Горячий бутерброд с куриным филе, запеченный с сыром	1/100
	Каша молочная пшеничная	1/250/6
	Чай с сахаром и молоком	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп гороховый со свиной и гренками	20/330/10
	Печень по-строгоновски	75/75
	Греча отварная	200/5
	Компот из апельсинов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Оладьи со стуженным молоком	50/10
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка морковная с творогом и сметаной	75/10
	Котлета домашняя	100
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Гречневая каша с молоком	250/6
	Яйцо вареное	1 шт.
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/310
	Котлета мясная рубленая	100
	Рагу овощное	250
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пирог с творогом	40
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг творожный с фруктами	75/10
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	300/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Мармелад	20

7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Гренки в яичной заливке	100
	Каша рисовая с маслом	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Огурец свежий в нарезке	50
	Дополнительный гарнир кукуруза консервированная	50
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриным филе	20/330
	Рыба, запеченная с помидорами и сыром	120
	Булгур отварной	200/5
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	40
	Сок	200
	Фрукт	200
Ужин I	Запеканка творожная с изюмом и сметаной	75/10
	Помидор свежий	100
	Биточек по-белорусски	100
	Картофель отварной и капуста тушеная	100/100/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке	200

8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп из овощей с мясом	20/330/5
	Котлета, рубленая из птицы	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10
	Кисель ягодный	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Ватрушка с творогом	50
	Фрукт	200
Ужин I	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Свинина, запеченная с луком и сыром	100
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	40
Ужин II	Кисломолочный продукт	200
	Кондитерское изделие	20

9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Каша молочная Дружба из пшена и риса	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	20/330/5
	Кебаб куриный на палочке с томатным соусом	100
	Макароны отварные	200/10
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Ватрушка с повидлом	50
	Фрукт (Груша)	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/10
	Шницель из говядины	1/100
	Овощи отварные с маслом сливочным	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке	200

10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт.
	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 курицей	20/330/5
	Рыба тушеная с овощами	120/50
	Рис отварной	200/10
	Дополнительный гарнир зеленый горошек консервированный	50
	Кисель ягодный	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Фрукт (яблоко)	200
	Ватрушка королевская	50
Ужин I	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100
	Буженина в соусе	100
	Картофель отварной в молоке	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

11 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Гренки в яичной заливке	100
	Каша овсяная молочная	250/6
	Чай с сахаром и молоком	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	30/320
	Оладьи из печени с сыром	100
	Булгур отварной	200/5
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Фрукт (апельсин)	200
	Кондитерское изделие	20
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка морковная с творогом и молоком сгущенным	75/10
	Жаркое по-домашнему с курицей	300
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

12 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Каша манная с маслом	250/6
	Какао с молоком	1/200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник Домашний со свиной и сметаной	20/330/5
	Плов с куриным филе	300
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Фрукт	200
	Пирог с курагой	40
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	75/10
	Котлета рыбная в сухарях	100
	Картофельное пюре	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Кондитерское изделие	20

13 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Горячий бутерброд с куриным филе, запеченный с сыром	1/100
	Каша молочная пшеничная	1/250/6
	Чай с сахаром и молоком	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Обед	Помидор свежий	100
	Суп гороховый со свиной и гречками	20/330/10
	Печень по-строгановски	75/75
	Греча отварная	200/5
	Компот из апельсинов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Фрукт	200
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10
Ужин I	Огурец свежий	100
	Котлета домашняя	100
	Макароны отварные	200/10
	Запеканка морковная с творогом и сметаной	75/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250

14 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо отварное	1 шт.
	Гречневая каша с молоком	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	40/310
	Котлета мясная рубленая	100
	Рагу овощное	200/10
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Сок	200
	Фрукт	200
	Пирог с творогом	40
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг творожный с фруктами	75/10
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	300/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	250
	Мармелад	20