

СОГЛАСОВАНО
 медицинском работником
 /Шойдан А.С./
 "29" 05 2025 г.



Примерное 14-дневное циклическое меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
 "Малышок" при МБОУ СОШ с. Межегей в период каникул в 2025 году

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич.	Витамин С мг	N рецепт ури	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 день											
Завтрак:	Масло порционным	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порционным	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	190	220	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак		500	550	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		
Обед:	Винегрет	60	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,75	155	0,56	268	№ 7.1	
	Соус томатный	20	20	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картофель	150	180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из конда	200	180	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	100	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед		700	800	34,38	33,58	130,8	925,2	43,45		
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной и молоком	120	150	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник	300	350	14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Бананы	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
Всего за первый день		1500	1700	71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
соотношение				1,00	1,00	4,00					
2 день											
Завтрак:	Масло порционным	30	35	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150	200	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	180	180	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	140	135	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак		500	550	21,2	26,3	109,77	747,5	1,8		
Обед:	Рассольник со сметаной	200	250	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Кури тушенная соус красным	90	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	180	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,31	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед		700	830	41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2		
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпанная	100	150	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Итого полдник	300	350	9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
Итого за 2-ой день		1500	1730	72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			

		соотношение		1	1	4					
		3 день									
Завтрак:	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каши пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молочный	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		н/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200	250	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	90	100	15,07	13,25	4,2	333	1,53	346	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель из конд. Компот	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	700	830	34,99	30,95	120,63	1050,89	13,73			36
Полдник:	Мини-пирог	100	150	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник	300	350	5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 3-ий день	1500	1730	71,45	61,18	327,18	2191,99	171,33			
		соотношение		1	1	4					
		4 день									
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порционными	20	20	4,64	3,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каши ячневая с маслом сливочным	190	220	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Кавказ с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		н/к	№10.7	
	Итого завтрак	500	550	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60	100	1,24	10,14	7,47	130	9,76	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	200	200	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	90	100	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	150	150	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	100	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	760	800	53,13	47,04	119,85	970,94	42,27			37
Полдник:	Сок виноградный	200	200	1	0,2	20,2	92		н/к	№ 13.3	
	Вафли	30	35	0,96	0,84	34,43	107,52		н/к		
	Итого полдник	230	235	2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Мандарины	185	185	0,4	0,4	19,6	10		н/к	№ 8.2	
	Итого 4-ий день	1490	1583	78,13	77,30	307,47	1979,86	43,71			
		соотношение		1	1	4					
		5 день									
Завтрак:	Масло порциями	30	35	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порционными	10	15	2,57	5,07	0,03	55,95	0	248	№ 2.6	
	Каши овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	220	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	180	180	7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		н/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	23,77	31,37	109,77	803,45				27
Обед:	Салат свекольный с зеленым горошком	60	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	250	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Птица, отварная	90	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150	180	4,8	5,76	30,04	284	0	302	№ 7.1	

Завтрак											
	Омлет	70	70	6,79	9,2	3,14	135,5	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150	200	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	180	180	7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	100	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	27,99	27,3	112,81	808	2,58		30	
Обед	Пивагрет	60	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп-лапша домашняя с курятиной	200	250	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Картофельное пюре	150	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	760	880	31,13	33,02	106,23	977,8	22,48		34	
Полдник	Вареники	30	35	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого полдник	230	235	7,56	8,04	62,03	319,52	21,4		11	
	Груши	185	185	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого 8-ой день соотношение			96,68	76,36	281,17	2180,32	46,46			
	9 день			0,9	1	4					
Завтрак											
	Сыр порезанный	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша пшеничная	220	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	26,64	19,2	131,27	803,4	0,14		25	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	100	20,01	8,13	6,40	107	6,9	60	№ 9.3	
	Расоольник со сметаной	200	250	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Бефстроганов из говядины	90	100	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№ 2.5	
	Гречка рассыпчатая	150	180	11,5	8,12	51,52	325		302	№ 7.3	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	760	860	60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81		35	
Полдник	Манник	100	100	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник	300	300	11,175	15,76	135,74	489	179,9		13	
	Мандарины	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.1	
	Итого 9-ый день соотношение			98,035	76,55	416,89	2440,55	196,85			
	10 день			1	1	4					
Завтрак	Масло сливочное	30	35	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5.2	
	Каша рисовая молочная	200	235	3,71	4,88	44,38	256,4		168	№ 7.4	
	Каво с молоком	180	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	90	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	20,33	22,2	119,47	754,6	1,3		26	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	гуляш (говядина)	90	100	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2.8	

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№12.6	
	Итого обед	753	833	37,42	38,43	120,45	969,5	14,19			34
Полдник	Сдоба	100	150	7,9	9,4	55,5	339	0	421	№ 10.2	
	Сок мультифруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92			к/к	№ 13.3
	Итого полдник	300	350	8,9	9,6	75,7	431	0			15
	Итого 10-ый день	1553	1733	66,65	70,23	315,62	2155,1	15,49			
	соотношение			1	0,9	1,0					
11 день											
Завтрак	Масло порционное	30	35	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порционный	10	15	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша овсяная с маслом сливочным	200	220	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	180	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7
	Итого завтрак	500	550	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет	60	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты рыбные	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Пюре картоф	150	180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Касель из кони	180	180	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	100	8	1	40	188			№12.6	№ 10.6
	Итого обед	760	890	33,94	32,78	128,32	906	43,17			35
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	150	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник	300	350	14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Яблоко	185	185	0,4	0,4	19,6	10			к/к	
	Всего за 11-ый день	1560	1760	71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
12 день											
Завтрак	Масло порционное	30	35	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	190	215	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7
	Итого завтрак	300	350	21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед	творог с изюмом	60	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	200	250	5,94	9,35	24,5	222,43	9,52	96	№ 1.2	
	Куры тушёные соус красный	90	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	180	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№12.6	№ 10.6
	Итого обед	760	880	41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник	Булочка с повидлом обсыпанная	100	150	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок персиковый	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Итого полдник	300	350	9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Вафле	185	185	0,4	0,4	19,6	10			к/к	
	Итого за 12-ый день	1560	1780	72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
13 день											
Завтрак	Яйцо вареное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	

	Каша пшеница	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молотое	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		н/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
	Помидор свежий	60	100	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с маслом (говядиной), сметаной	200	250	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гречка	90	100	15,02	13,25	1,2	333	1,53	216	№ 2.1	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель из конд. Компот	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед	753	845	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
Полдник	Мороженое	100	150	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник	300	350	5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 13-ий день	1553	1745	72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
	соотношение			1	1	4					
14 день											
Завтрак:	Масло (порционные)	30	35	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порционные	10	15	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	200	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	180	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	120	8,00	0,8	49,2	235		н/к	№ 10.7	
	Итого завтрак	500	550	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет	60	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	200	250	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты говяжьи	90	100	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	150	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед	760	820	52,13	47,04	119,85	970,94	42,27			37
Полдник	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		н/к	№ 13.3	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		н/к		
	Бананы	100	100	0,4	0,4	19,6	10		н/к	№ 8.2	
	Итого полдник	330	330	2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Итого 14-ий день	1590	1760	78,15	77,30	307,47	1979,86	43,71			
	соотношение			1	1	4					