

Примерное 14 дневное циклическое меню для дневных организаций отдыха и оздоровления детей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	N рецептур ы	№ тех карты	% от общего каллора
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	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	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			40
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Фруктовый салат	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Гречка рассыпчатая	150	200	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,08	36,53	159,72	979,2	22,5			49
Полдник :	Запеканка из творога со сгущ молоком	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8	
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			16	11,35	40,8	204	0,2			10

[illegible]

Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сырники из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6		№ 7.1	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			33,6	43	144	1039,4	2,6			42
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Овощи натуральные соленые.	50	50	1	0,4	2,3	21	5	70	№ 9.8	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 10.6	
	Итого обед	820	1020	37,56	28,95	134,1	1098,27	21,55			45
Полдник:	Манник соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Фито-чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.14	
	Итого полдник			10	15	108	320,8	1,29			13
Итого за 3-ий день:				81,16	86,95	386,1	2458,47	25,44			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
4 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			36

2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Фруктовый салат		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	120	120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0.46	859	№11.12	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			56,74	51,79	122,23	1112,3	42,27			50
Полдник	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Пирожок с изюмом	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№10.5	
	Итого полдник			6,9	6,1	50	299,5				14
Итого за 4-ий день:				86,30	86,71	285,62	2211,20	43,71			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
5 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	хлеб пшеничный	30	70	5,60	0,56	34,3	164,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			25,59	35,26	98,01	812,9	2,58		№8	36
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	350	3,3	2,48	2,48	281,6	13,26	82	№ 1.4	
	Птица, отварная	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	

	Копот из сухофруктов	200	200	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			40,21	26,64	127,05	1121,6				50
Полдник	Кондитерское изделие	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			1,98	1,57	60,4	305,2				14
Итого за 5-ий день:				67,78	63,47	285,46	2239,7	2,58			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
6 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сырники из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6		№ 71	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			28,40	42,22	111,95	886,65	2,6			41
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат капуста с морковкой "витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	350	8,33	12,4	21,62	261,36	16,39	104	№ 1.7	
	Биточки из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Гречка рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,37	33,59	146,67	944,56	18,15			44
Полдник	Манник соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Фито-чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.4	
	Итого полдник			10,00	15	108	320,8				15

Итого за 6-ий день:				75,77	90,81	366,62	2152,01	20,75			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
7 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			34
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат из моркови	70	80	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№9.3	
	Суп крестьянский, с мясом	250	350	16,63	11,03	24,96	215,93	15,03	98	№ 1.8	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0.46	859	№11.12	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			46,83	41,35	142,41	1219,73	20,56			51
Полдник	Булочка обсыпная	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			8,56	13,6	82,4	349,8	0			15
Итого за 7-ий день:				78,05	83,77	338,2	2368,93	22			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
8 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	

	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883,4	2,58			42
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Сун-лапша домашняя с курицей	250	350	4,54	12,76	23,4	232,8	0	113	№ 1.9	
	Рыба, запеченная в молоке	110	130	11,64	15	10,8	90	0	228	№ 4.3	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			29,02	46,67	124,47	903,4	32,11			43
Полдник	Кондитерское изделие	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			1,98	1,57	60,4	305,2	156			15
Итого за 8-ий день:				58,99	83,74	297,78	2092	190,69			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
9 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сырники из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6		№ 7.1	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			33,6	34,8	143,9	964,4	2,6			38
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	70	80	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9.3	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	

	Куры тушёная соус красный	110	130	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	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			62,32	44,12	157,56	1224,96	18,78			49
Полдник	Пирожок с изюмом	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№10.5	
	Напиток из чернослива	200	200	0.53	0	28,26	113	0,69	348		
	Итого полдник			5,9	5,9	58,06	320,5	7,69			13
Итого за 9-ий день:				101,82	84,82	359,52	2509,86	29,07			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
10 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Бутерброд горячий с колбасой, порциями	30	30	13,81	10,95	31,39	274,78	0,92	8	№ 2.7	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	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	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,83	33,87	144,78	1001,38	2,22			40
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат Свекольный с горошком	70	80	1,56	9,7	10,05	133,2	11,16	52	№ 9.7	
	суп с рыбными консервами	250	350	18,6	12,01	28,59	221,26	11,98	71	№ 1.10	
	Бефстроганов из говядины		80	14.59	14,59	2,2	202,67	0,39	250	№ 2.5	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			35,87	44,66	152,34	1124,33	24,45			45

Полдник	Манник сметанный соус	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			11	15,2	115,2	363	0,6			15
Итого за 10-ий день:				78,7	93,73	412,32	2488,71	27,27			
11 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	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	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883,4	2,58			41
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Фруктовый салат	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с говядиной	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Тефтели	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№ 2.2	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Капуста тушёрая	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0.46	859	№11.2	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,93	32,85	134,27	961,2	63,3			45
Полдник :	Кондитерское изделие	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			1,98	1,57	60,4	305,2	156			14
Итого за 11 день:				67,9	69,92	307,58	2149,8	221,88			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					

12 День											
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			28,04	43,8	132,8	907,4	0,14			43
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	80	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	Котлеты рыбные	110	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,51	255		
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Копот из сухофруктов	200	200	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			36,08	30,49	131,36	957,21	65,11			46
Полдник :	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8	
	Напиток из чернослива	200	200	0.53	0	28,26	113	0,69	348		
	Итого полдник			15	11,15	48,86	225	0,89			11
Итого за 12-ый день:				79,1	85,4	313,0	2089,6	66,1			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
13 День											
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Бутерброд горячий с овощами, порциями	30	30	13,81	10,95	31,39	274,78	0,92	8	№ 2.7	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	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	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,83	33,87	144,78	1001,38	2,22			41
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Овощи натуральные соленые.	70	80	1	0,4	2,3	21	5	70	№ 9.8	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Гречка рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	690	1030	40,93	33,87	137,62	1063,47	21,55			44
Полдник:	Манник сметанный соус	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			11	15,2	115,2	363	0,6			15
Итого за 13-ый день:				83,76	82,94	397,6	2427,85	24,37			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	3					
14 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	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	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5	1,8			33
2 завтрак	Фрукты свежие	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Мясной салат	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Шницель из говядины	110	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	

[illegible]