

СОГЛАСОВАНО
 МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ
 Дубцова / Даваа М.Х.
 "17" 06 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
 Директором МБОУ НОШ с.Дурген
 / Оюн С.Т.
 "17" 06 2024 г.

Примерное 14 дневное циклическое меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
 "Малышок" при МБОУ НОШ с. Дурген в период каникул в 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	N рецептуры	№ тех карты	%
		дети с 7 до 11 лет	дети старше 11 лет	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	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	90-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из конц	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			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35

Подлник:	Запеканка из творога со сливочным молоком	150-200	200-250 75/20	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
	Фрукты (слива)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37		10
	Всего за первый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26		
	соотношение			1,00	1,00	4,00				
	2 день									
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8		27
Обед:	Салат с отварной морковью	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2
	Куры тушёная соус красный	90-120	100	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			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2		39
Подлник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	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
	Фрукты нектаринка	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6		9
	Итого за 2-ой день			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6		

		соотношение									
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3 день											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молоко	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		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5		30	
Обед:	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	90-120	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель	200	200	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	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73		36	
Полдник:	Манник	50/20	50/20	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			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1		9	
	Итого за 3-ий день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
	соотношение			1	1	4					
4 день											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	

	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет	100		1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250		19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	90-120	100-120 120	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	
	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			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Полдник	Сок вишневый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Фрукты банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2	
	Итого полдник			2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Итого 4-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,26	43,71			
	соотношение			1	1	4					
5 день											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15,4	15,4	2,57	5,07	0,03	55,95	0	248	№ 2.6	
	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			23,77	31,37	109,77	803,45				27
Обед	Салат свекольный с зеленым горошком	60-100 100	100-150 100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	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	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	

	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6
	Итого обед			41,07	30,05	134,96	1143,46			39
Полдник	пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	№ 10.4
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8
	Фрукты яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		№10.5	№ 13.1
	Итого полдник			4,575	5,71	50,49	271,8	169,5		9
	Итого 5-ый день			69,415	67,13	295,22	2218,71	169,5		
	соотношение			1	1	4				
	6 день									
Завтрак	Масло порциями	10	10	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 пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4
	Чай молоко	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5		30
Обед	Салат "Витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7
	Котлеты из говядины	90-120	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6
	Итого обед			37,44	37,19	144,58	969,53	32,7		36
Полдник	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к/к	

	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8
	Фрукты мандарин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1
	Итого полдник			2,29	1,98	62,45	244,8	156		№
	Итого 6-ой день			65,83	69,29	313,72	2017,18	190,20		№
	соотношение			1,00	1	4,9				9
	7 день									
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 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			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3		27
Обед	Свекольный (отварной)салат	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№9.3
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8
	Салат Мясной	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3
	Капустга тушёрая	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1
	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			40,73	35,96	128,42	945,54	60,58		35
Полдник	Напиток из плодов шиповника.	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8; 13.3
	Ватрушка с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3
	Фрукты нектаринка	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1
	Итого полдник			7,59	4,17	51,15	347	177,6		13
	Итого 7-ой день			66,34	63,05	292,96	2019,14	239,48		
	соотношение			1	1	4				
	8 день									
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10

Обед	Салат из отварной моркови с зеленым-горошком	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9.3	
	Рассольник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№ 2.5	
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325		302	№ 7.3	
	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			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	
	Фрукты мандарин	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.1	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	179,9			15
	Итого 9-ый день			98,035	76,55	416,89	2440,55	196,85			
	соотношение			1	1	4					
	10 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 рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4		168	№ 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			20,33	22,2	119,47	754,6	1,3			26
Обед	Огурец свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	гуляш (говядина)	90-120	93	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2.8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	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		
	Итого обед			38,42	38,83	122,75	990,5	19,19			34

Полдник	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421	№ 10.2
	Сок персиковый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3
	Итого полдник			8,9	9,6	75,7	431	0		15
	Итого 10-ый день			67,65	70,63	317,92	2176,1	20,49		
	соотношение			1	0,9	4,0				
11 день										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	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
Обед:	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		30
	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1
Полдник:	Котлеты из говядины	90-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1
	Кисель	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			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45		35
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150-200	200-250	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1
Полдник:	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8
	Фрукты яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37		10
	Всего за 11-ый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26		
	соотношение			1,00	1,00	4,00				

12 день											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75			14	№ 6.10
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150- 200	200-250 250	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		45	№ 9.5
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52		96	№ 1.2
	Куры тушёная соус красный	90-120	100	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			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0		426	№ 10.1
	Сок абрикосовый	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6		389	№ 13.3
	Фрукты нектаринка	100	100	0,4	0,4	19,6	10			к/к	
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Итого за 12-ый день			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
13 день											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0		209	№ 5.2
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0		349	№ 7.4
	Чай с молоком	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			к/к	№ 10.7
Обед:	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5		71	№ 9.9

	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3
	Гуляш	90-120	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4
	Кисель	200	200	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	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73		
Поддник:	Манник	50/20	50/20	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			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1		
	Итого за 13-ый день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33		
	соотношение			1	1	4				
	14 день									
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		
Обед	Оливье		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6
	Котлеты рыбные	90-120	100-120 120	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
	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			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27		37
Полдник	Морсobleпиховый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к	
	Фрукты мандарин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2
	Итого полдник			2,36	1,44	74,23	209,52			8
	Итого 14-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,26	43,71		
	соотношение			1	1	4				