

СОГЛАСОВАНО
 МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ
И. В. ШИШЕВА Монг-Шин С.А./
 "03" *МАРТ* 2025 г.

Примерное 14 дневное циклическое меню для оздоровительного центра при МБОУ СОШ с. Кызыл-Арыл с дневным пребыванием детей "Радауга" при МБОУ СОШ с. Кызыл-Арыл



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	N рецептур	№ тех карты	%
		дети с 7 до 11 лет	дети старше 11 лет	Б	Ж	У					
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 картошкой	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Коллеты из говядины	90-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	30	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	

	Пюре картоф	150-200	180-230	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
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ 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	
	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 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	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	100-150	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 тушеная соус красный	90-100	100-120	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 обсыпаная	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		
	Апельсин	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	4						
	Завтрак:	3 день										
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2		
	Каша пшённая	150 - 200	200 - 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			
Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30		
Обед:	Оливье со сметаной	60 - 100	100- 150	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	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	720	810	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 со сливочным маслом	150-200	200-250	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	
	Винегрет	60-100	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	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2					
	Обед	Картофельное пюре	150 -	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	
Подник		Сок абрикосовый	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					
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2				
		Итого подник			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									
Завтрак:	5 день														
	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	150-200	200-250	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	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	100-150	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	90 - 120	100-120	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150-200	180-230	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 ягод шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Апельсин	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 соотношение			69,415	67,13	295,22	2218,71	169,5			
	6 день			1	1	4					
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 пшеничная	150-200	200-250	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		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 из моркови и яблока	60-100	100-120	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	

	Суп картофеля с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	90-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	30	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	180-230	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из конц	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	
	Банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			2,29	1,98	62,45	244,8	156		№	9
	Итого 6-ой день			65,83	69,29	313,72	2017,18	190,20			
	соотношение			1,00	1	4,9					
	7 день										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	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			29
Обед	Свекольный (отварной) салат	60-100	100-150	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№ 9.7	
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8	
	Капуста тушёная	150-200	180-230	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			28,68	28,75	118,2	790,54	59,38			32
Полдник	Сок абрикосовый	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	
	Яблоко	100	100	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			7,59	4,17	51,15	347	177,6			14
	Итого 7-ой день			54,29	55,84	282,74	1864,14	238,28			
	соотношение			1	1	4					
	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	135,5	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Теркулес"	150-	200-								
	вязкая с маслом сливочным	200	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	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883	2,58			30
Обед	Винегрет	60-100	100- 150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	300	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9	
	Гуляш	90-120	100- 120	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Картофельное пюре	150- 200	180- 200	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	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			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			
Полдник	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		34
	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	

Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10		
	Йогурт вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5.2		
	Каша рисовая молочная	150-200	200-250	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	Оливье со сметаной	60-100	100-150	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	100-120	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2.8	
		Макаронные изделия отварные с маслом	150-200	180-230	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		
	Ряженка	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		
	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	30	30	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1		
	Пюре картоф	150-200	180-230	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	
	Полдник:	Запеканка из творога со сгущ молоком	150-200	200-250	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	
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	12 день	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						
Завтрак:		Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
Обед:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250	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:	Мясной салат	60-100	100-150	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	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150- 200	180- 230	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
Подник:	Булочка с повидлом обсыпанная	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	
	Банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого подник			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:	Йогурт вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшённая	150- 200	200- 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	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	Салат с отварной морковью	60-100	100- 150	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	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150- 200	180- 230	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	530	620	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
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 поддник			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	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	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	60-100	100-150	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	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№4.2	
	Картофельное пюре	150-200	180-230	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
Поддник	Сок яблочный	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		
	Мандарины	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№8.2	
	Итого поддник			2,36	1,44	74,23	209,52				
	Итого 14-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,26	43,71			8

СООТНОШЕНИЕ

1

1

4