Меню: летний лагерь 7-11 лет лето 2025 г. УТВЕРЖДАЮ Директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Шарикова

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| каша рисовая молочная жидкая 200/5 | каша манная молочная жидкая 200/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая 200/5 | оладьи с молоком сгущенным 150/30 | сырники из творога со сгущенным молоком 150 | каша ячневая молочная вязкая 200/5 | запеканка из творога с молоком сгущенным 150 | каша молочная «Дружба» 200/5 | суп молочный с макаронными изделиями 180 | каша пшеничная жидкая 200/5 |
| какао с молоком 200 | кофейный напиток на молоке 200 | чай с сахаром 200 | чай с молоком 200 | какао с молоком 200 | кофейный напиток на молоке 200 | чай с сахаром 200 | чай с молоком 200 | какао с молоком 200 | кофейный напиток 200 |
| масло сливочное 10 | яйцо отварное 40 | хлеб пшеничный 45 | фрукт 100 | яйцо отварное 40 | хлеб пшеничный 45 | хлеб пшеничный 45 | хлеб пшеничный 45 | Хлеб пшеничный 45 | Хлеб пшеничный 45 |
| сыр 10 | хлеб пшеничный 45 | сыр 10 |  | хлеб пшеничный 45 | масло сливочное 10 | масло сливочное 10 | масло сливочное 10 | Фрукты 100 | масло сливочное 10 |
| Фрукты 100 | масло сливочное 10 | Фрукты 100 |  | масло сливочное 10 | сыр 10 | сыр 10 | сыр 10 |  | Фрукты 100 |
| хлеб пшеничный 45 | Фрукты 100 |  |  | Фрукты 100 | Фрукты 100 | Фрукты 100 | Фрукты 100 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| огурец свежий (порционно) 60 | салат из белокочанной капусты 60 | помидор свежий (порционно) 60 | салат из свежих огурцов 60 | салат из отвар. свеклы 60 | помидор свежий 60(порционно) | огурец свежий (порционно) 60 | Винегрет овощной 60 | салат из белокочанной капусты 60 | салат из свеклы с яблоком 60 |
| щи из свежей капусты с картофелем 200 | рассольник домашний 200/8 | суп из овощей 200 | борщ с капустой и картофелем 200/8 | суп гороховый 200 | суп картофельный с крупой 200 | рассольник домашний 200/8 | щи из свежей капусты с картофелем 200 | Суп-пюре из картофеля 200 | свекольник 200/8 |
| макаронные изделия отварные 150 | пюре картофельное 150 | каша гречневая рассыпчатая 150 | Рис отварной с маслом сливочным 150/5 | пюре картофельное 150 | макаронные изделия отварные 150 | плов из курицы 250 | жаркое по-домашнему 250 | Рис отварной с маслом сливочным 150/5 | макаронные изделия отварные 150 |
| котлета рубленная из птицы 100 | Котлета особая 100 | котлета рыбная 100/5 | гуляш 100/75 | Тефтели рыбные 100/50 | Тефтели с рисом 100/30 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе 100/30 | котлета рубленная из птицы 100 |
| компот из смеси сухофруктов 200 | соус томатный 30 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 30 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 |
| Хлеб ржаной 20 | сок 200 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 |
| Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 |  | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 |
|  | Хлеб пшеничный 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | **12 день** | **13 день** | **14 день** | **15 день** | **16 день** | **17 день** | **18 день** |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| сырники из творога со сгущенным молоком 150/10 | Каша геркулесовая молочная жидкая 200/5 | каша ячневая молочная вязкая 200/5 | каша рисовая молочная жидкая 200/5 | каша манная молочная жидкая 200/5 | оладьи с молоком сгущенным 150/30 | запеканка из творога с молоком сгущенным 150/20 | суп молочный с макаронными изделиями 180 |  |  |
| чай с молоком 200 | чай с сахаром 200 | кофейный напиток 200 | какао с молоком 200 | чай с сахаром 200 | чай с молоком 200 | кофейный напиток 200 | чай с сахаром 200 |  |  |
| Хлеб пшеничный 45 | яйцо отварное 40 | Хлеб пшеничный 45 | Хлеб пшеничный 45 | яйцо отварное 40 | фрукт 100 | Хлеб пшеничный 45 | Хлеб пшеничный 45 |  |  |
| масло сливочное 10 | Хлеб пшеничный 45 | масло сливочное 10 | масло сливочное 10 | Хлеб пшеничный 45 |  | масло сливочное 10 | масло сливочное 10 |  |  |
| сыр 10 | сыр 10 | сыр 10 | Фрукты 100 | масло сливочное 10 |  | сыр 10 | сыр 10 |  |  |
| Фрукты 100 | Фрукты 100 | Фрукты 100 |  | Фрукты 100 |  | Фрукты 100 | Фрукты 100 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **11 день** | **12 день** | **13 день** | **14 день** | **15 день** | **16 день** | **17 день** | **18 день** |  |  |
| салат из свежих помидоров и огурцов 60 | огурец свежий (порционно) 60 | Салат из свежей капусты с яблоком 60 | помидор свежий (порционно) 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов 60 | огурец свежий (порционно) 60 | салат из белокочанной капусты 60 | салат из свежей капусты 60 |  |  |
| суп картофельный с макаронными изделиями 200 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 | Суп-лапша домашняя 200 | суп гороховый 200 | борщ с капустой и картофелем 200/8 | суп из овощей 200 | свекольник 200/8 | суп картофельный с крупой 200 |  |  |
| пюре картофельное 150 | каша гречневая рассыпчатая 150 | Рис отварной с маслом сливочным 150/5 | макаронные изделия отварные 150 | плов из курицы 250 | пюре картофельное 150 | макаронные изделия отварные 150 | каша гречневая рассыпчатая 150 |  |  |
| тефтели рыбные 100/50 | Котлета особая 100 | котлета рыбная 100/5 | гуляш 100/75 | компот из смеси сухофруктов 200 | котлета рыбная 100/5 | фрикадельки из говядины, тушеные в соусе 100/30 | Тефтели с рисом 100/30 |  |  |
| компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 | Хлеб ржаной 20 | соус белый основной 40 | компот из смеси сухофруктов 200 | сок 200 |  |  |
| Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 | сок 200 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб ржаной 20 |  |  |
| Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 30 |  | Хлеб ржаной 20 | Хлеб ржаной 20 | Хлеб пшеничный 30 |  |  |
|  |  |  |  |  | Хлеб пшеничный 30 |  |  |  |  |