

Утверждаю  
Директор школы

Бащук Т.А.

**МОУ Пешковская СОШ**  
**Примерное меню на 10 дней**  
**В летнем оздоровительном лагере**

**День 1 (Понедельник)**

**Завтрак**

Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) 200/250  
Сыр порциями 20/30  
Масло сливочное 10/10  
Напиток кофейный на молоке 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

**Обед**

Салат из моркови или из моркови с яблоками 100/100  
Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы 250/300  
Птица отварная 100/120  
Овощи тушеные 150/200  
Кисель 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
Изделие кондитерское (зефир) 20/20  
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

**День 2 (Вторник)**

**Завтрак**

Оладьи с яблоками 150/150  
Кисломолочный продукт 125/125  
Чай с лимоном 200/200

**Обед**

Салат из морской капусты 100/100  
Суп из овощей 250/300  
Рыба (треска), тушенная в томате с овощами 80/120  
Рис отварной 150/200  
Отвар из шиповника 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

### **День 3 (Среда)**

#### **Завтрак**

Колбаски детские (сосиски) отварные 49/98  
Капуста тушеная 150/200  
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую 40/40  
Чай с сахаром 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

#### **Обед**

Салат из огурцов свежих с растительным маслом 100/100  
Борщ сибирский на мясном бульоне 250/300  
Запеканка картофельная с отварным мясом 225/300  
Компот из ягод 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
  
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

### **День 4 (Четверг)**

#### **Завтрак**

Котлеты или биточки рыбные 80/100  
Пюре картофельное 150/200  
Огурцы свежие 30/50  
Напиток кофейный на молоке 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

#### **Обед**

Винегрет овощной с раст. маслом 100/100  
Рассольник ленинградский на мясном бульоне 250/300  
Бефстроганов из мяса отварного 80/100  
Каша гречневая рассыпчатая 150/200  
Сок фруктовый или овощной 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
Печенье 20/20

Фрукты и ягоды свежие на весь день 150/ 150

## **День 5 (Пятница)**

### **Завтрак**

Пудинг из творога запеченный 180/200

Джем (варенье) 20/20

Чай с лимоном 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом 100/100

Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250/300

Печень, тушенная в сметане 100/100

Изделия макаронные отварные 150/200

Компот из кураги 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 20/30

Хлеб ржано-пшеничный 40/60

Фрукты и ягоды свежие на весь день 150/150

## **День 6 (Понедельник)**

### **Завтрак**

Каша гречневая молочная 200/250  
Творожный сырок 50/50  
Чай с сахаром 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Салат из свеклы отварной и яблок 100/100  
Щи вегетарианские со сметаной 250/300  
Котлеты или биточки рыбные 80/100  
Соус томатный 30/50  
Картофель отварной 150/200  
Отвар из шиповника 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
  
Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

## **День 7 (Вторник)**

### **Завтрак**

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 200/250  
Сыр порциями 20/30  
Масло сливочное фасованное 10/10  
Какао с молоком 200/200  
Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков) 100/100  
Суп из овощей 250/300  
Котлеты рубленые из птицы 80/100  
Изделия макаронные отварные 150/200  
Компот из ягод 200/200  
изделие кондитерское (печенье) 20/20  
Хлеб пшеничный или зерновой 20/30  
Хлеб ржано-пшеничный 40/60  
  
Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

## **День 8 (Среда)**

### **Завтрак**

Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару 120/150

Кисломолочный продукт 125/125

Чай с лимоном 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным 100/100

Борщ с капустой и картофелем 250/300

Рыба отварная 80/120

Соус польский 30/30

Пюре картофельное 150/200

Кисель 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 20/30

Хлеб ржано-пшеничный 40/60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150

## **День 9 (Четверг)**

### **Завтрак**

Котлета мясная натуральная рубленая 80/100

Рис отварной 150/200

Какао с молоком 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом 100/100

Суп крестьянский с крупой (перловой) 250/300

Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему 230/250

Сок фруктовый или овощной 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 20/30

Хлеб ржано-пшеничный 40/60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150 150

## **День 10 (Пятница)**

### **Завтрак**

Пудинг из творога запеченный 180/200

Молоко сгущенное с сахаром 20/20

Чай с лимоном 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 40/50

### **Обед**

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом 100/100

Уха ростовская 250/300

Фрикадели мясные 100/100

Рис отварной 150/200

Компот из смеси сухофруктов 200/200

Хлеб пшеничный или зерновой 20/30

Хлеб ржано-пшеничный 40/60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150/150