«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

**Примерное Меню для пришкольных лагерей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Сыр со сметаной | 100/20 |
| 2 | Картофель отварной нового урожая со слив.маслом | 100/20 |
| 3 | Чай | 200 |
| 4 | Хлеб с маслом | 120/15 |
| 5 | печенье | 40 |
| 6 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 7 | Суп с домашней лапшой на к/б | 300 |
| 8 | Рыба тушенная | 100 |
| 9 | Каша гречневая | 200 |
| 10 | Подлива | 50 |
| 11 | Хлеб, компот | 200/200 |
| 12 | банан | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Суп с фрикадельками | 200/50 |
| 2 | Хлеб маслом и сыром | 120/15/20 |
| 3 | Чай | 200 |
| 4 | Печенье | 40 |
| 5 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 6 | Борщ на к/б со сметаной | 300/10 |
| 7 | Рыба тушенная с макаронами | 200/50 |
| 8 | Подлива | 200 |
| 9 | Хлеб/компот | 200/200 |
| 10 | яблоко | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Суп вермишелевый молочный со слив. маслом | 250/10 |
| 2 | Оладьи со сметаной | 100 |
| 3 | Хлеб с маслом | 120/1 |
| 4 | Чай | 200 |
| 5 | пряник | 40 |
| 6 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 7 | Борщ на к/б со сметаной | 300/1 |
| 8 | Котлета мясная | 100 |
| 9 | Перловая каша | 200 |
| 10 | Подливка | 50 |
| 11 | Хлеб, компот | 200/200 |
| 12 | Банан | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Каша гречневая на молоке со слив. маслом | 200/10 |
| 2 | Яйцо отварное | 1 |
| 4 | Какао | 200 |
| 5 | Хлеб с маслом | 200/15 |
| 6 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 7 | Суп с лапшой на курином бульоне | 300 |
| 8 | Курица в соусе | 100/50 |
| 9 | Картофельное пюре | 200 |
| 10 | Хлеб/компот | 200/200 |
| 11 | Яблоко | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Плов сладкий с сухофруктами | 200 |
| 2 | Сок натуральный | 200 |
| 3 | Пряник | 40 |
| 4 | Хлеб с маслом и сыром | 120/15/20 |
| 5 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 6 | Суп гороховый на к/б | 300 |
| 7 | Тефтели мясные | 100 |
| 8 | Каша гречневая | 200 |
| 9 | Подлива | 50 |
| 10 | Хлеб/компот | 200/200 |
| 11 | Апельсин | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Каша манная молочная со слив. маслом | 200/15 |
| 2 | Яйцо отварное | 1 |
| 3 | Хлеб с маслом | 120/1 |
| 4 | Чай | 200 |
| 5 | Конфеты | 40 |
| 6 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 7 | Суп фасолевый на к/б | 300 |
| 8 | Котлета мясная | 100 |
| 9 | Пюре картофельное | 200 |
| 10 | Подливка | 50 |
| 11 | Хлеб, компот | 200/200 |
| 12 | Банан | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Омлет натуральный | 100 |
| 2 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 3 | Какао | 200 |
| 4 | Хлеб с маслом и сыром | 200/15/20 |
| 5 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 6 | Борщ на к/б со сметаной | 300 |
| 7 | Голубцы с тушенными овощами | 100/200 |
| 11 | Хлеб, компот | 200/200 |
| 12 | Яблоко | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 день** | | |
|  | **Наименование блюд** | **Вес порции** |
| 1 | Каша манная молочная со слив. маслом | 200/8 |
| 2 | Яйцо отварное | 1 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 120/15/20 |
| 4 | Сок натуральный | 200 |
| 5 | Салат из свежих овощей | 100 |
| 6 | Борщ на к/б со сметаной | 300/10 |
| 7 | Плов с курицей | 280 |
| 8 | Хлеб/компот | 200/200 |
| 9 | Банан | 180 |