

Утверждаю  
 Директор школы:  (О.В. Теплых)  
 Приказ №116 от 28.03.2025 г.

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 на летнюю  
 оздоровительную компанию возраст с 10 лет  
 (1 неделя)**

| Ден<br>ь | № | Завтрак                        | Гра<br>м<br>мы | № | Обед                            | Гра<br>ммы |
|----------|---|--------------------------------|----------------|---|---------------------------------|------------|
| ПН       | 1 | Пудинг из творога              | 250/30         | 1 | Суп-пюре с овощами              | 300/10     |
|          | 2 | Кофейный напиток с молоком     | 200            | 2 | Греча рассыпчатая               | 200        |
|          | 3 | Хлеб пшеничный                 | 100            | 3 | Кура в соусе с томатом          | 120        |
|          | 4 | Печенье                        | 60             | 4 | Хлеб пшеничный                  | 100        |
|          | 5 | Персик                         | 50             | 5 | Хлеб ржаной                     | 80         |
|          |   |                                |                | 6 | Сок фруктово-ягодный            | 200        |
| ВТ       | 1 | Каша ячневая с маслом          | 250/10         | 1 | Рассольник со сметаной          | 300/10     |
|          | 2 | Хлеб пшеничный с маслом        | 100/15         | 2 | Гуляш из говядины               | 120        |
|          | 3 | Чай с лимоном                  | 200            | 3 | Овощи тушеные                   | 200        |
|          | 4 | Яйцо вареное                   | 50             | 4 | Свежий огурец                   | 60         |
|          | 5 | Банан                          | 150            | 5 | Компот из кураги                | 200        |
|          |   |                                |                | 6 | Хлеб пшеничный, ржаной          | 100/80     |
| СР       | 1 | Запеканка пшеничная с творогом | 250            | 1 | Суп рыбный со сметаной          | 300        |
|          | 2 | Какао с молоком                | 200            | 2 | Макаронные изделия отварные     | 200        |
|          | 3 | Вафли                          | 50             | 3 | Тефтели из говядины паровые     | 50/50      |
|          | 4 | Хлеб пшеничный                 | 80             | 4 | Компот из свежих плодов         | 200        |
|          | 5 | Яблоко                         | 150            | 5 | Хлеб пшеничный                  | 100        |
|          |   |                                |                |   | Хлеб ржаной                     | 80         |
| ЧТ       | 1 | Омлет                          | 250            | 1 | Суп с фрикадельками со сметаной | 300        |
|          | 2 | Хлеб пшеничный с сыром         | 40/30          | 2 | Картофель отварной с маслом     | 200/10     |

|    |   |                               |            |   |                            |            |
|----|---|-------------------------------|------------|---|----------------------------|------------|
| ПТ | 3 | Бифилайф                      | 200        | 3 | Котлета рыбная             | 120        |
|    | 4 | Слива                         | 50         | 4 | Чай с лимоном              | 200        |
|    |   |                               |            | 5 | Апельсин                   | 150        |
|    |   |                               |            | 6 | Хлеб пшеничный ,<br>ржаной | 100/<br>80 |
|    | 1 | Каша геркулесовая<br>с маслом | 250        | 1 | Суп крестьянский           | 300        |
|    | 2 | Хлеб пшеничный с<br>маслом    | 100/1<br>5 | 2 | Голубцы ленивые            | 250        |
|    | 3 | Компот из свежих<br>яблок     | 200        | 3 | Свежий помидор             | 60         |
|    |   |                               |            | 4 | Чай с сахаром              | 200        |
|    |   |                               |            | 5 | Груша                      | 150        |
|    |   |                               |            | 6 | Хлеб пшеничный             | 100        |
|    |   |                               |            | 7 | Хлеб ржаной                | 80         |

Кладовщик :  (М.Н. Малышева)

Утверждаю  
Директор школы  
Приказ №116 от 28.05.2025 г.

(О.В. Теплых)

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 на летнюю  
оздоровительную компанию возраст с 10 лет  
(2 неделя)**

| День | № | Завтрак                   | Грамм<br>мы | № | Обед                        | Грамм   |
|------|---|---------------------------|-------------|---|-----------------------------|---------|
| ПН   | 1 | Зразы из творога с изюмом | 250/40      | 1 | Суп с клецками              | 300     |
|      | 2 | Кисель                    | 200         | 2 | Картофель тушеный с мясом   | 200/100 |
|      |   | Хлеб пшеничный с сыром    | 100/15      | 3 | Пирожок с повидлом          | 100     |
|      |   |                           |             | 4 | Сок виноградный             | 200     |
|      |   |                           |             | 5 | Банан                       | 150     |
|      |   |                           |             | 6 | Хлеб пшеничный              | 100     |
|      |   |                           |             | 7 | Хлеб ржаной                 | 80      |
| ВТ   | 1 | Вермишель с сыром         | 250/30      | 1 | Суп фасолевый со сметаной   | 300/10  |
|      | 2 | Чай с лимоном             | 200         | 2 | Запеканка капустная с мясом | 230/100 |
|      | 3 | Хлеб пшеничный            | 40          | 3 | Кисель                      | 200     |
|      |   |                           |             | 4 | Банан                       | 150     |
|      |   |                           |             | 5 | Хлеб пшеничный, ржаной      | 100/80  |
| СР   | 1 | Каша манная с изюмом      | 250/30      | 1 | Щи из свежей капусты        | 300/10  |
|      | 2 | Йогурт питьевой           | 200         | 2 | Картофельное пюре           | 200     |
|      | 3 | Мандарин                  | 60          | 3 | Котлета мясная              | 120     |
|      | 4 | Хлеб пшеничный            | 100         | 4 | Огурец свежий               | 60      |
|      |   |                           |             | 5 | Хлеб пшеничный              | 100     |
|      |   |                           |             | 6 | Хлеб ржаной                 | 80      |
|      |   |                           |             | 7 | Сок яблочный                | 200     |
| ЧТ   | 1 | Каша пшенная с маслом     | 250/10      | 1 | Суп- пюре гороховый         | 300/10  |
|      | 2 | Йогурт питьевой           | 200         | 2 | Рис отварной                | 200     |
|      | 3 | Апельсин                  | 120         | 3 | Минтай отварной             | 120     |
|      | 4 | Хлеб пшеничный            | 100         | 4 | Хлеб пшеничный              | 100     |
|      |   |                           |             | 5 | Хлеб ржаной                 | 80      |

|    |   |                        |       |   |                                          |        |
|----|---|------------------------|-------|---|------------------------------------------|--------|
|    |   |                        |       | 6 | Какао со<br>сгущенным<br>молоком         | 200    |
| ПТ | 1 | Творожная<br>запеканка | 250   | 1 | Борщ на мясном<br>бульоне со<br>сметаной | 300/10 |
|    | 2 | Бутерброд с<br>сыром   | 60/20 | 2 | Каша гречневая<br>вязкая                 | 200    |
|    | 3 | Кофейный<br>напиток    | 200   | 3 | Кнели из говядины                        | 100    |
|    | 4 | Хлеб пшеничный         | 80    | 4 | Сок яблочный                             | 200    |
|    |   |                        |       | 5 | Груша                                    | 130    |
|    |   |                        |       | 6 | Хлеб пшеничный                           | 100    |
|    |   |                        |       | 7 | Хлеб ржаной                              | 80     |

Кладовщик :  (М.Н. Малышева)