



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 7 до 10 лет
(1 неделя)**

Ден ь	№	Завтрак	Грам мы	№	Обед	Гра ммы
ПН	1	Пудинг из творога	230	1	Суп-пюре с овощами	250
	2	Кофейный напиток с молоком	200	2	Греча рассыпчатая	200
	3	Хлеб пшеничный	80	3	Кура в соусе с томатом	100
	4	Печенье	60	4	Хлеб пшеничный	80
	5	Персик	50	5	Хлеб ржаной	75
				6	Сок фруктово- ягодный	200
ВТ	1	Каша ячневая с маслом	210	1	Рассольник со сметаной	200/ 10
	2	Хлеб пшеничный с маслом	40	2	Гуляш из говядины	100
	3	Чай с лимоном	200	3	Овощи тушеные	200
	4	Яйцо вареное	50	4	Свежий огурец	50
	5	Банан	150	5	Компот из кураги	200
				6	Хлеб пшеничный, ржаной	80/7 5
СР	1	Запеканка пшениная с творогом	200	1	Суп рыбный со сметаной	210
	2	Какао с молоком	200	2	Макаронные изделия отварные	150
	3	Вафли	50	3	Тефтели из говядины паровые	50/5 0
	4	Хлеб пшеничный	80	4	Компот из свежих плодов	200
	5	Яблоко	150	5	Хлеб пшеничный	80
					Хлеб ржаной	75
ЧТ	1	Омлет	200	1	Суп с фрикадельками со сметаной	210
	2	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	2	Картофель отварной с маслом	180/ 10
	3	Бифилайф	200	3	Котлета рыбная	100

	4	Слива	40	4	Чай с лимоном	200
				5	Апельсин	150
				6	Хлеб пшеничный , ржаной	80/7 5
ПТ	1	Каша геркулесовая с маслом	200	1	Суп крестьянский	250
	2	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	2	Голубцы ленивые	200
	3	Компот из свежих яблок	200	3	Свежий помидор	60
				4	Чай с сахаром	200
				5	Груша	150
				6	Хлеб пшеничный	80
				7	Хлеб ржаной	75

Кладовщик :  (М.Н. Малышева)

Утверждаю
Директор школы:
Приказ № 16 от 28.05.2025 г.

(О.В. Теплых)

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 на летнюю
оздоровительную компанию возраст с 7 до 10 лет
(2 неделя)**

День	№	Завтрак	Грамм мы	№	Обед	Грамм
ПН	1	Зразы из творога с изюмом	150/30	1	Суп с клецками	200
	2	Кисель	200	2	Картофель тушеный с мясом	80/80
		Хлеб пшеничный с сыром	80/10	3	Пирожок с повидлом	80
				4	Сок виноградный	200
				5	Банан	100
				6	Хлеб пшеничный	40
				7	Хлеб ржаной	40
ВТ	1	Вермишель с сыром	200/30	1	Суп фасолевый со сметаной	250/10
	2	Чай с лимоном	200	2	Запеканка капустная с мясом	180/80
	3	Хлеб пшеничный	40	3	Кисель	200
				4	Банан	1500
				5	Хлеб пшеничный, ржаной	8075
СР	1	Каша манная с изюмом	200/30	1	Щи из свежей капусты	250/10
	2	Йогурт питьевой	200	2	Картофельное пюре	200
	3	Мандарин	50	3	Котлета мясная	100
	4	Хлеб пшеничный	80	4	Огурец свежий	60
				5	Хлеб пшеничный	80
				6	Хлеб ржаной	75
				7	Сок яблочный	200
ЧТ	1	Каша пшенная с маслом	180/10	1	Суп- пюре гороховый	200/10
	2	Йогурт питьевой	200	2	Рис отварной	150
	3	Апельсин	120	3	Минтай отварной	90
	4	Хлеб пшеничный	40	4	Хлеб пшеничный	40
				5	Хлеб ржаной	40

				6	Какао со сгущенным молоком	200
ПТ	1	Творожная запеканка	200	1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10
	2	Бутерброд с сыром	40/20	2	Каша гречневая вязкая	180
	3	Кофейный напиток	200	3	Кнели из говядины	100
	4	Хлеб пшеничный	40	4	Сок яблочный	200
				5	Груша	130
				6	Хлеб пшеничный	80
				7	Хлеб ржаной	75

Кладовщик :  (М.Н. Малышева)