



Директор школы

Чаниева Т.М./

29 мая 2023 г.



Председатель профкома

Козаева А.К./

10-ти дневное МЕНЮ

для организации питания детей в 1м потоке летнего оздоровительного лагеря 2023 учебного года в МБОУ «СОШ №2 с.Тарское»

с 01.06.2023г. по 22.06.2023г.

1-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Ветчина, 15 г. 2. Хлеб, 60 г. 3. Какао, 200 г. 4. Яблоко 100г. <u>Обед</u> 1. Салат из огурцов, помидоров 60г. 2. Суп из овощей, 200 г. 3. Бефстроганов из говядины 90г. 4. Гарнир гречка отварная 150г 5. Хлеб, 80 гр. 6. Компот из свеж яблок, 200 гр. 7. Банан 100г	2-ой день	<u>Завтрак</u> 1. Каша рисовая 200 гр. 2. Хлеб, 60 гр. 3. Напиток из шиповника 200мл <u>Обед</u> 1. Салат из капусты 60г. 2. Суп крестьянский 200мл 3. Капуста тушеная, 150 гр 4. Котлеты куриные 90г. 5. Хлеб, 80 гр. 6. Чай с лимоном, 200 гр. 7. Яблоко 100 гр. 8. Конфеты 20 гр.
3-ий день	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшенная 200 гр. 2. Чай с лимоном, 200 гр. 3. Хлеб, 60 гр. 4. Яблоко, 100 гр, <u>Обед</u> 1. Салат из свеклы 60г. 2. Суп картофельный, 200 гр. 3. Котлеты говяжьи 90г. 4. Макароны отварные 150г. 5. Хлеб, 80 гр. 6. Натуральный сок 200 гр. 7. Банан 100г.	4-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Запеканка творожная, 200 гр. 2. Какао, 200 гр. 3. Хлеб, 40 гр. 4. Яблоко -100 <u>Обед</u> 1. Салат морковный 60г 2. Борщ - 200 гр. 3. Куриное филе запеченное 75-150 гр. 4. Гречка отварная 150г. 5. Хлеб, 80 гр. 6. Компот из свеж. яблок 200мл. 7. Банан 150г.
5-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Сыр полутвердый 25г 2. Каша пшеничная 200 гр. 3. Компот из свежих яблок 200 гр. 4. Хлеб, 60 гр. 5. Груша 100г. <u>Обед</u> 1. Салат из огурцов, помидоров 60 гр. 2. Щи из свежей капусты 200гр 3. Хек запеченный 90 гр 4. Пюре картофельное 150г 5. Хлеб, 80 гр. 6. Чай с лимоном 200мл	6-ой день	<u>Завтрак</u> 1. Каша рисовая 200 гр. 2. Чай с лимоном 200 гр. 3. Хлеб, 60 гр. 4. Банан 100г. <u>Обед</u> 6. Салат из свежей капусты 60 гр. 7. Суп гороховый 200гр 8. Гуляш говяжий 90 гр 9. Гречка отварная 150г 10. Хлеб, 80 гр. 11. Яблоко 100г. 12. Компот 200мл.

7-ой день	<u>Завтрак</u> 1. Каша Геркулес, 200 г. 2. Хлеб, 60 г. 3. Какао, 200 г. 4. Груша 80г. <u>Обед</u> 1. Салат морковный 60г. 2. Плов с мясом курицы, 150 г. 3. Картофджын 100г. 4. Хлеб, 80 гр. 5. Какао, 200 гр. 6. Яблоко 100г	8-ой день	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшеничная, 200 г. 2. Хлеб, 60 г. 3. Какао, 200 г. 4. Груша 80г. <u>Обед</u> 1. Салат из свежих огурцов, помидоров 60г. 2. Суп из овощей, 200 г. 3. Биточки говяжьи 90г. 4. Гарнир гречка отварная 150г 5. Хлеб, 80 гр. 6. Чай с лимоном, 200 гр. 7. Яблоко 100г
9-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Ватрушка творожная, 75 г. 2. Какао, 200 г. 3. Груша 80г. <u>Обед</u> 1. Салат свекольный 60г. 2. Рагу овощное с курицей, 130 г. 3. Макароны отварные 150г. 4. Хлеб, 80 гр. 5. Какао, 200 гр. 6. Яблоко 100г	10-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Сыр полутвердый 25г 2. Каша пшеничная 200 гр. 3. Напиток из шиповника 200 гр. 4. Хлеб, 60 гр. 5. Груша 100г. <u>Обед</u> 1. Салат из огурцов, помидоров 60 гр. 2. Щи из свежей капусты 200гр 3. Хек запеченный 130 гр 4. Пюре картофельное 180г 5. Хлеб, 80 гр. 6. Чай с лимоном 200мл
11-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Омлет натуральный, 100гр. 2. Компот из яблок, 200гр. 3. Груша, 100гр. 4. Хлеб, 60г. <u>Обед</u> 1. Салат морковный, 60гр. 2. Суп крестьянский, 200гр. 3. Соус "Болоньезе", 90гр. 4. Макароны отварные, 150гр. 5. Чай с лимоном, 200гр. 6. Банан, 100гр. 7. Хлеб, 80 гр.	12-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Каша рисовая, 200гр. 2. Какао, 200мл. 3. Яблоко, 100гр. 4. Хлеб, 60гр. <u>Обед</u> 1. Салат из огурцов, помидоров 60 гр. 2. Борщ со сметаной, 200гр. 3. Пюре, 150гр. 4. Гуляш, 90гр. 5. Чай с лимоном, 200мл. 6. Груша, 100гр. 7. Хлеб, 80гр.
13-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Ветчина, 15гр. 2. Йогурт питьевой, 100мл. 3. Банан, 100гр. 4. Хлеб, 60г. <u>Обед</u> 1. Салат витаминный, 60гр. 2. Суп гороховый, 200 гр. 3. Капуста тушеная, 150гр. 4. Котлета куриная, 90гр. 5. Кофейный напиток, 200мл. 6. Яблоко, 100гр. 7. Конфеты, 20гр. 8. Хлеб, 80гр.	14-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Сыр, 25гр. 2. Каша пшеничная, 200 гр. 3. Напиток шиповника, 200мл. 4. Груша, 100гр. 5. Хлеб, 80гр. <u>Обед</u> 1. Салат свекольный, 60гр. 2. Щи из свежей капусты, 200г. 3. Хек запеченный, 90гр 4. Картофель по-деревенски, 150гр. 5. Чай с лимоном, 200мл 6. Банан, 100гр. 7. Хлеб, 80гр.

15-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Каша "Геркулес",150гр. 2. Какао,200 мл. 3. Груша,100гр. 4. Хлеб,80гр. <u>Обед</u> 1. Салат морковный,60гр. 2. Рагу овощное,150гр. 3. Плов с курицей,250 гр. 4. Какао,200 мл. 5. Банан,100гр. 6. Хлеб,80 гр.	16-ый день	<u>Завтрак</u> 1. <u>Каша пшенная,200гр.</u> 2. <u>Сыр полутвердый,25 гр.</u> 3. <u>Чай с лимоном,200 мл.</u> 4. <u>Яблоко,100 гр.</u> <u>Обед</u> 1. Салат из огурцов, помидоров 60 гр. 2. Суп картофельный,200гр. 3. Гречка отворная,150гр. 4. Котлеты говяжьи,90гр. 5. Сок натуральный,200мл. 6. Банан,100гр. 7. Хлеб,80гр.
17-ый день	<u>Завтрак</u> 1. Запеканка творожная,150 гр. 2. Напиток кофейный,200мл. 3. Груша,100 гр. 4. Хлеб,80гр. <u>Обед</u> 1. Салат витаминный,60гр. 2. Суп из овощей,200гр. 3. Макароны,150гр. 4. Котлеты куриные,90гр. 5. Компот из яблок,200 мл. 6. Банан,100гр. 7. Хлеб,80 гр.	18-ый день	<u>Завтрак</u> 1. <u>Каша рисовая,200 мл.</u> 2. <u>Напиток из шиповника,200 мл.</u> 3. <u>Груша,100гр.</u> 4. <u>Хлеб,80гр.</u> <u>Обед</u> 1. <u>Салат из свежей капусты,60гр.</u> 2. <u>Суп гороховый,200гр.</u> 3. <u>Тефтели с соусом,120гр.</u> 4. <u>Гречка,150гр.</u> 5. <u>Какао,200мл.</u> 6. <u>Банан,100гр.</u> 7. <u>Хлеб,80гр.</u>

