

## Меню для школы

| 1 день                                |      | 2 день                                                |       | 3 день                           |
|---------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|
| Завтрак                               | гр.  | Завтрак                                               | гр.   | Завтрак                          |
| Бутерброд с маслом                    | 18/5 | Бутерброд с сыром                                     | 18/10 | Бутерброд с маслом и повидлом    |
| Яйцо отварное                         | 40   |                                                       |       |                                  |
| Каша молочная пшеничная               | 200  | Каша молочная пшенная                                 | 180   | Омлет натуральный                |
| Чай с молоком и сахаром               | 200  | Кофейный напиток                                      | 180   | Какао с молоком                  |
| Хлеб "Свежий" из ржаной муки          | 40   | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                          | 20    | Фрукт                            |
|                                       |      | Фрукт                                                 | 110   |                                  |
|                                       |      |                                                       |       |                                  |
|                                       |      |                                                       |       |                                  |
| Обед                                  |      | Обед                                                  |       | Обед                             |
|                                       |      |                                                       |       | Овощи свежие ( на подгарнировку) |
| Суп с птицей, крупой и овоща          | 220  | Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью | 200   | Борщ с птицей и сметаной         |
| Суфле из печени                       | 90   | Шницель рыбный                                        | 90    | Гречка по купечески              |
| Макароны отварные                     | 150  | Пюре картофельное                                     | 150   |                                  |
| Напиток из сухофруктов                | 180  | Компот из смородины                                   | 200   | Компот из кураги                 |
| Хлеб "Свежий" из ржаной муки          | 20   | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                          | 20    | Хлеб "Свежий" из ржаной муки     |
| Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной      | 40   | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной                      | 40    | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной |
|                                       |      |                                                       |       |                                  |
|                                       |      |                                                       |       |                                  |
|                                       |      |                                                       |       |                                  |
| Полдник                               |      | Полдник                                               |       | Полдник                          |
| Конвертик творожный                   | 50   | Пирог "Зебра"                                         | 50    | Улитка с корицей                 |
| Напиток из ягодно-яблочной смеси      | 180  | Чай с сахаром                                         | 200   | Чай с сахаром и брусникой        |
| Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак. | 125  | Фрукт                                                 | 150   | Фрукт                            |

ного оздоровительного лагеря.

Тюменский, Ялу

| 4 день  |                                       | 5 день  |                                  |
|---------|---------------------------------------|---------|----------------------------------|
| гр      | Завтрак                               | гр      | Завтрак                          |
| 18/5/10 | Горячий бутерброд "Пикантный"         | 30      | Бутерброд с повидлом             |
|         |                                       |         | Яйцо отварное                    |
| 120     | Каша молочная ячневая                 | 150     | Каша молочная рисовая            |
| 200     | Чай с сахаром и лимоном               | 200     | Чай с молоком и сахаром          |
| 100     | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной      | 20      | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной |
|         | Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак. | 125     |                                  |
|         |                                       |         |                                  |
|         |                                       |         |                                  |
| Обед    |                                       | Обед    |                                  |
| 60      |                                       |         |                                  |
| 200     | Суп - пюре с птицей и гречками        | 220/10  | Солянка рыбная                   |
| 170     | Голубцы ленивые с томатным соусом     | 90/20   | Болоньезе                        |
|         | Рис отварной с овощами                | 150     | Макароны отварные                |
| 200     | Компот из сухофруктов                 | 180     | Компот из яблок и лимона         |
| 40      | Хлеб "Свежий" из ржаной муки          | 25      | Хлеб "Свежий" из ржаной муки     |
| 40      | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной      | 20      | Хлеб "Свежий" пшеничный нарезной |
|         |                                       |         |                                  |
|         |                                       |         |                                  |
|         |                                       |         |                                  |
| Полдник |                                       | Полдник |                                  |
| 50      | Булочка ванильная                     | 70      | Язычок с сахаром                 |
| 200     | Молоко питьевое в инд. упак.          | 200     | Чай с сахаром                    |
| 160     | Фрукт                                 | 150     | Йогурт 2,5% 125 гр стак. в и     |

уторовский, Омутинские районы.

Лето 2026г 7-11

| 6 день                          |       | 7 день                                |     | 8 день                          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------------|-----|---------------------------------|
| Завтрак                         | гр    | Завтрак                               | гр  | Завтрак                         |
| Бутерброд с сыром               | 18/12 | Горячий бутерброд "Пикантный"         | 30  | Бутерброд с маслом              |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
| Каша молочная манная            | 150   | Каша молочная пшеничная               | 150 | Каша молочная жидкая пшеничная  |
| Кофейный напиток                | 200   | Какао с молоком                       | 200 | Чай с молоком и сахаром         |
| Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 20    | Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак. | 125 | Фрукт                           |
| Десерт творожный                | 100   |                                       |     | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
| Обед                            |       | Обед                                  | 680 | Обед                            |
| Огурцы соленые                  | 60    |                                       |     |                                 |
| Суп Лагман с курицей            | 220   | Суп гороховый с птицей и зеленью      | 220 | Крем-суп сырный                 |
| Плов с мясом                    | 200   | Биточек мясной                        | 90  | Гуляш "По-венгерски"            |
|                                 |       | Овощное рагу                          | 150 | Гречка рассыпчатая              |
| Отвар из шиповника              | 180   | Компот из брусники и яблок            | 200 | Компот из изюма                 |
| Хлеб "Свежий" из ржаной муки    | 30    | Хлеб "Свежий" из ржаной муки          | 20  | Хлеб "Свежий" из ржаной муки    |
| Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 40    | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной       | 20  | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
|                                 |       |                                       |     |                                 |
| Полдник                         |       | Полдник                               |     | Полдник                         |
| Пицца "Маргарита"               | 70    | Творожный кекс                        | 100 | Слойка с повидлом               |
| Напиток из свежих ягод          | 180   | Чай "Витаминный"                      | 200 | Компот из смородины             |
| Фрукт                           | 140   |                                       |     | Десерт творожный                |

лет

| 9 день  |                                                   | 10 день |                                                       |
|---------|---------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|
| гр      | Завтрак                                           | гр      | Завтрак                                               |
| 18/10   | Бутерброд с повидлом                              | 18/15   | Каша молочная овсяная                                 |
|         |                                                   |         | Какао с молоком                                       |
| 180     | Каша молочная рисовая                             | 190     | Печенье сахарное                                      |
| 200     | Кофейный напиток                                  | 200     | Фрукт                                                 |
| 160     | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                      | 40      | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                          |
| 20      | Яйцо отварное                                     | 40      |                                                       |
|         |                                                   |         |                                                       |
|         |                                                   |         |                                                       |
| Обед    |                                                   | Обед    |                                                       |
|         | Овощи свежие ( на подгарнировку)                  | 60      | Помидоры свежие на подгарнировку                      |
| 200     | Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью | 200     | Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью |
| 90      | Тефтель рыбный                                    | 90      | Жаркое по-домашнему                                   |
| 150     | Пюре картофельное                                 | 150     |                                                       |
| 180     | Компот из кураги                                  | 180     | Напиток из ягодно-яблочной смеси                      |
| 40      | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                      | 20      | Хлеб "Свежий" из ржаной муки                          |
| 40      | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной                   | 20      | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной                       |
|         |                                                   |         |                                                       |
|         |                                                   |         |                                                       |
|         |                                                   |         |                                                       |
| Полдник |                                                   | Полдник |                                                       |
| 50      | Палочка слоеная с сыром                           | 50      | Булочка "Ярославская"                                 |
| 180     | Кисель из свежих ягод                             | 180     | Чай с сахаром и лимоном                               |
| 100     | Фрукт                                             | 100     | Фрукт                                                 |

| 11 день                         |       | 12 день                         |     | 13 день                         |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|-----|---------------------------------|
| Завтрак                         | гр    | Завтрак                         | гр  | Завтрак                         |
| Бутерброд с маслом              | 18/10 | Горячий бутерброд "Пикантный"   | 30  | Бутерброд с повидлом            |
|                                 |       |                                 |     | Яйцо отварное                   |
| Каша молочная манная            | 160   | Каша молочная жидкая пшеничная  | 200 | Каша молочная жидкая овсяная    |
| Чай с сахаром                   | 200   | Чай с молоком и сахаром         | 200 | Какао с молоком                 |
| Хлеб "Свежий" из ржаной муки    | 30    | Фрукт                           | 100 | Хлеб "Свежий" из ржаной муки    |
| Фрукт                           | 100   |                                 |     |                                 |
|                                 |       |                                 |     |                                 |
|                                 |       |                                 |     |                                 |
| Обед                            |       | Обед                            |     | Обед                            |
|                                 |       | Овощи соленные(огурцы)          | 60  |                                 |
| Свекольник с мясом и сметаной   | 220   | Суп гороховый с птицей и зел    | 200 | Суп Лагман с курицей            |
| Суфле из печени                 | 90    | Шницель рыбный                  | 90  | Кура запеченная                 |
| Макароны отварные               | 150   | Пюре картофельное               | 150 | Овощное рагу                    |
| Компот из яблок и лимона        | 200   | Компот из ягодной смеси         | 180 | Компот из брусники и яблок      |
| Хлеб "Свежий" из ржаной муки    | 20    | Хлеб "Свежий" из ржаной муки    | 20  | Хлеб "Свежий" из ржаной муки    |
| Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 20    | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 20  | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной |
|                                 |       |                                 |     |                                 |
|                                 |       |                                 |     |                                 |
|                                 |       |                                 |     |                                 |
| Полдник                         |       | Полдник                         |     | Полдник                         |
| Хачапури                        | 75    | Слойка с повидлом               | 50  | Конвертик творожный             |
| Чай с сахаром и брусникой       | 200   | Компот из сухофруктов           | 180 | Чай "Витаминный"                |
| Фрукт                           | 160   | Йогурт 2,5% 125 гр стак. в ин.  | 125 | Фрукт                           |

|       | 14 день                         |        | 15 день                          |         |
|-------|---------------------------------|--------|----------------------------------|---------|
| гр    | Завтрак                         | гр     | Завтрак                          | гр      |
| 18/15 | Бутерброд с сыром               | 18/12  | Бутерброд с маслом и сыром       | 18/5/10 |
| 40    |                                 |        |                                  |         |
| 200   | Каша молочная ячневая           | 170    | Каша молочная рисовая            | 180     |
| 200   | Кофейный напиток                | 200    | Чай с сахаром                    | 200     |
| 30    | Десерт творожный                | 100    |                                  |         |
|       | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 20     | Фрукт                            | 100     |
|       |                                 |        |                                  |         |
|       |                                 |        |                                  |         |
|       | Обед                            |        | Обед                             |         |
|       |                                 |        | Овощи свежие ( на подгарнировку) | 60      |
| 220   | Суп - пюре с птицей и гречками  | 220/10 | Борщ с птицей и сметаной         | 200     |
| 90    | Азу                             | 90,00  | Тефтель мясной                   | 90,0    |
| 150   | Рис отварной                    | 150    | Пюре картофельное                | 150     |
| 200   | Компот из сухофруктов           | 200    | Компот из изюма                  | 200     |
| 20    | Хлеб "Свежий" из ржаной муки    | 20     |                                  |         |
| 40    | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной | 40     | Хлеб"Свежий" пшеничный нарезной  | 20      |
|       |                                 |        |                                  |         |
|       |                                 |        |                                  |         |
|       |                                 |        |                                  |         |
|       | Полдник                         |        | Полдник                          |         |
| 50    | Шанежка с картофелем            | 70     | Язычок с сахаром                 | 100     |
| 200   | Молоко питьевое в инд. упак.    | 200    | Компот из ягодной смеси          | 200     |
| 150   | Фрукт                           | 100    |                                  |         |