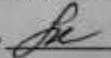


«Утверждаю»

Директор школы:  Головинов В.А.

«Согласовано»

Нач. лагеря  Костина Т.А.

Повар  Митрошкина Е.В.



Примерное меню по столовой

МБОУ «Алнерская основная школа» (летний лагерь, май-июнь 2025 г.)

на 10 дней

1 день

Завтрак: каша манная на молоке со сливочным маслом и сахаром – 0,2; батон с колбасой – 0,050/0,020; чай с сахаром – 0,2; фрукт (банан) – 0,157

Обед: суп пшенный на курином бульоне – 0,2; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла – 0,1; голень куриная, запеченная в духовом шкафу с отварным рисом – 0, 100/0, 150, сок – 0,2; хлеб ржаной – 0,05, шоколад, - 0,100.

2 день

Завтрак: каша гречневая на молоке со сливочным маслом и сахаром – 0,2; батон с колбасой – 0, 050/0,020; компот из сухофруктов – 0,2.

Обед: салат из свежей капусты с добавлением растительного масла – 0,1; суп картофельный на курином бульоне с горохом – 0,2; котлета, запеченная в духовом шкафу из куриной грудки с отварными макаронами 0, 100/0,150; кисель плодово-ягодный – 0,2, хлеб ржаной – 0, 50; фрукт (яблоко) – 0,191; шоколад плитки вей.

3 день

Завтрак: каша пшенная на молоке со сливочным маслом и сахаром - 0,2; сосиска – 0,117; чай с сахаром – 0,2; фрукт (киви) – 0,101.; шоколад – 0, 015.

Обед: суп вермишелевый на курином бульоне – 0,2; рыба припущенная (пикша) – 0,100; картофельное пюре – 0,150; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла – 0,1; компот из сухофруктов с сахаром – 0,2; хлеб ржаной – 0,05; шоколад-тортик – 0,03-

4 день

Завтрак: каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом и сахаром- 0,2; батон с колбасой – 0, 05/0,020; сок – 0,2; апельсин – 0,210

Обед: борщ из свежей капусты и свеклы на курином бульоне – 0,2; гуляш из куриной грудки с отварной гречкой – 0,100/0,150; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением

растительного масла – 0,1; какао со сгущенным молоком с сахаром – 0,2; хлеб ржаной – 0,05; чудо обыкновенное в шоколаде – 0, 055.

5 день

Завтрак: каша рисовая на молоке со сливочным маслом и сахаром- 0.2; батон с колбасой – 0, 050/0,020; чай «Каркаде» с сахаром – 0,2; шоколад – 0. 015 .

Обед: щи из свежей капусты на курином бульоне – 0,2; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла – 0,1; картофельное пюре с котлетой, запеченной в духовом шкафу, из куриной грудки– 0,150/0,100; хлеб ржаной – 0,05; печенье «Слана»– 0,050; сок – 0,2; фрукт (яблоко) – 0,191; чоко-тортик – 0, 030.

6 день

Завтрак: суп вермишелевый на молоке со сливочным маслом и сахаром- 0.2; батон со сливочным маслом – 0,050/0,010; какао со сгущенным молоком и сахаром – 0,2; фрукт (банан) – 0, 101, шоколад «Милки Уэй» - 0,026.

Обед: суп овощной на курином бульоне – 0,2; куриное мясо, запеченное с отварным рисом – 0,1/0,150; салат из свежих овощей: помидоры и огурцы с добавлением растительного масла – 0,1; кисель – 0,2; хлеб ржаной – 0,05; чоко-тортик – 0, 030.

7 день

Завтрак: каша кукурузная на молоке со сливочным маслом и сахаром- 0.2; батон с колбасой – 0, 050/0,020; чай с сахаром – 0,2; фрукт (апельсин) – 0,270.

Обед: суп рисовый на курином бульоне – 0,2; капуста тушеная с мясом из куриной грудки – 0,200; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла – 0,1; сок – 0,2; хлеб ржаной – 0,05;чудо обыкновенное в шоколаде – 0,055; батончик шоколадный «Бабаевский» – 0,050.

8 день

Завтрак: пельмени- 0.2; свежие помидоры – 0,050; компот из сухофруктов – 0,2; шоколад – 0,015, чоко-тортик – 0,030.

Обед: суп «рассольник» на курином бульоне – 0,2; биточки из куриной грудки с отварными макаронами – 0,080/ 0,150; салат из свежих огурцов с добавлением растительного масла – 0,050; кисель – 0,2; хлеб ржаной – 0,05; йогурт – 0,115; фрукт (киви) – 0,121, чудо обыкновенное в шоколаде – 0.055.

9 день

Завтрак: каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом и сахаром- 0.2; батон с сыром и колбасой – 0, 050/0,010/0,020 ; чай с сахаром – 0,2; фрукт (банан) – 0,157; «Чоко-пай».

Обед: суп пшенный на курином бульоне – 0,2; печень куриная тушенная с картофельным пюре – 0, 100/0,150; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла –

0,1; какао на молоке с сахаром – 0,2; хлеб ржаной – 0,05; батончик шоколадный «Бабаевский» – 0,050.

10 день

Завтрак: каша гречневая на молоке со сливочным маслом – 0,2; компот из сухофруктов – 0,2, шоколад «Милки Уэй» - 0,026.

Обед: суп картофельный на курином бульоне – 0,2; плов из риса с куриной грудкой – 0,200; салат из свежих овощей: огурцы и помидоры с добавлением растительного масла – 0,05; хлеб ржаной – 0,05; сок – 0,2, фрукт (груша) – 0,200, «Чоко-пай».