

Утверждаю  
ИП Чернышёва О.В.

от 06.06.2022 г.

Согласовано  
Руководитель оздоровительного  
учреждения

от 06.06.2022 г.

Меню 2-й вариант  
летнего оздоровительного лагеря для детей 11-15 лет  
по столовой МАОУ СОШ № 14 на 6-10 июня

Наименование блюд	Выход, Г	Наименование блюд	Выход, Г
<b>Понедельник 6 июня</b>			
Каша ячневая молочная, жидкая с маслом	230/5	Суп весенний с фрикадельками	300/20/5
Кофейный напиток на молоке	200	Котлета куриная	100
Бутерброд с сыром	40/20	Овощное рагу	180
Напиток кисломолочный 2,5%	100	Огурец соленый	60
		Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>Итого:</b>	<b>910</b>
<b>Среда 8 июня</b>			
Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	Борщ с картофелем, говядиной отварной со сметаной	300/20/5
Икра кабачковая	60	Гуляш из отварного мяса	100
Чай с сахаром	200	Картофель запеченный с маслом	180/5
Хлеб пшеничный	30	Горошек консервированный	60
Фрукт консервированный	150	Компот из изюма	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>Итого:</b>	<b>925</b>
<b>Четверг 9 июня</b>			
Плов из свинины	230	Щи из капусты с фрикадельками, сметаной	300/20/10
Огурец соленый	60	Тефтели мясные с соусом	100
Чай с сахаром	200	Макаронные изделия	180
Хлеб пшеничный	30	Овощи б/з	60
Напиток кисломолочный	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>Итого:</b>	<b>920</b>
<b>Пятница 10 июня</b>			
Тефтели из горбуши с соусом	100	Рассольник по-домашнему с фрикадельками, сметаной	300/20/10
Картофель отварной	180	Вареники мясо-овощные с маслом	200
Овощи б/з	60	Гарнир «Ассорти»	60
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из свежемороженой ягоды	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изд.	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>Итого:</b>	<b>840</b>
<b>Суббота 11 июня</b>			
Колбасные изделия отварные	100	Суп рыбный (без крупы)	300/20
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	Рагу овощное с мясом	260
Чай с сахаром	200	Овощи б/з	60
Горошек консервированный	60	Сок фруктовый на разлив	200
Батон	30	Хлеб пшеничный	20
Фрукты консервированные	150	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>Итого:</b>	<b>890</b>

Утверждаю  
ИП Чернышёва О.В.  
от 06.06 2022 г.

Согласовано  
Руководитель оздоровительного  
учреждения  
от 06.06 2022 г.

Меню 2-й вариант  
летнего оздоровительного лагеря для детей 11-15 лет  
по столовой МАОУ СОШ № 14 на 6-10 июня

Наименование блюд	Выход, Г	Наименование блюд	Выход, Г
<b>Понедельник 6 июня</b>			
Каша ячневая молочная, жидкая с маслом	230/5	Суп весенний с фрикадельками	300/20/5
Кофейный напиток на молоке	200	Котлета куриная	100
Бутерброд с сыром	40/20	Овощное рагу	180
Напиток кисломолочный 2,5%	100	Огурец соленый	60
		Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>Итого:</b>	<b>910</b>
<b>Среда 8 июня</b>			
Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	Борщ с картофелем, говядиной отварной со сметаной	300/20/5
Икра кабачковая	60	Гуляш из отварного мяса	100
Чай с сахаром	200	Картофель запеченный с маслом	180/5
Хлеб пшеничный	30	Горошек консервированный	60
Фрукт консервированный	150	Компот из свежемороженых ягод	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>Итого:</b>	<b>925</b>
<b>Четверг 9 июня</b>			
Плов из свинины	230	Щи из капусты с фрикадельками, сметаной	300/20/10
Огурец соленый	60	Тефтели мясные с соусом	100
Чай с сахаром	200	Макаронные изделия	180
Хлеб пшеничный	30	Овощи б/з	60
Напиток кисломолочный	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>Итого:</b>	<b>920</b>
<b>Пятница 10 июня</b>			
Тефтели из горбуши с соусом	100	Рассольник по-домашнему с фрикадельками, сметаной	300/20/10
Картофель отварной	180	Вареники мясо-овощные с маслом	200
Овощи б/з	60	Гарнир «Ассорти»	60
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из свежемороженой ягоды	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изд.	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>Итого:</b>	<b>840</b>
<b>Суббота 11 июня</b>			
Колбасные изделия отварные	100	Суп рыбный (без крупы)	300/20
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	Рагу овощное с мясом	260
Чай с сахаром	200	Овощи б/з	60
Горошек консервированный	60	Сок фруктовый на разлив	200
Батон	30	Хлеб пшеничный	20
Фрукты консервированные	150	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>Итого:</b>	<b>890</b>

Утверждаю  
ИП Чернышёва О.В.  
от 06.06.2022 г.

Согласовано  
Руководитель оздоровительного  
учреждения  
от 06.06.2022 г.

Меню 1-й вариант  
летнего оздоровительного лагеря для детей 6-10 лет  
по столовой МАОУ СОШ № 14 на 6-10 июня

Наименование блюд	Выход, Г	Наименование блюд	Выход, Г
<b>Понедельник 6 июня</b>			
Макароны запеченные с сыром, маслом	230/10	Суп весенний с фрикадельками	250/10/15
Кукуруза консервированная сладкая	60	Свинина отварная в сметанном соусе	90
Чай с сахаром	200	Каша гречневая рассыпчатая	150
Бутерброд с сыром	30/15	Овощи б/з	60
Напиток кисломолочный 2,5 %	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>Итого:</b>	<b>810</b>
<b>Среда 8 июня</b>			
Запеканка творожная с соусом фруктовым	150/20	Борщ с картофелем, говядиной отварной со сметаной	250/10/5
Какао с молоком	200	Котлета из кальмара п/ф	90
Батон нарезной	30	Бобы отварные с маслом	150/5
Фрукты консервированные	150	Овощи б/з	60
		Компот из свежемороженой ягод	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>820</b>
<b>Четверг 9 июня</b>			
Каша молочная из овсяных хлопьев, жидкая с маслом	200/5	Щи из капусты с фрикадельками, сметаной	250/10/5
Кофейный напиток на молоке	200	Жаркое по-домашнему	200
Бутерброд с сыром	30/15	Овощи б/з	60
Напиток кисломолочный 2,5%	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>Итого:</b>	<b>775</b>
<b>Пятница 10 июня</b>			
Фрикадельки мясные с соусом	90	Рассольник по-домашнему с фрикадельками, сметаной	250/10/5
Макароны отварные	150	Котлета рыбная	90
Горошек консервированный	60	Картофель отварной с маслом, зеленью	150/5/2,5
Чай с сахаром, шиповником	200	Огурец соленый	60
Хлеб пшеничный	30	Компот из свежемороженой ягоды	200
Кондитерское изд.	30	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>Итого:</b>	<b>815</b>
<b>Суббота 11 июня</b>			
Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	150/20	Суп рыбный	250/20
Чай с сахаром	200	Пельмени мясные, отварные	200
Батон	30	Икра кабачковая	60
Фрукты консервированные	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>780</b>

Утверждаю  
ИП Чернышёва О.В.  
от 06.06 2022 г.

Согласовано  
Руководитель оздоровительного  
учреждения  
от 06.06 2022 г.

Меню 2-й вариант  
летнего оздоровительного лагеря для детей 6-10 лет  
по столовой МАОУ СОШ № 14 на 6-10 июня

Наименование блюд	Выход, Г	Наименование блюд	Выход, Г
<b>Понедельник 6 июня</b>			
Каша ячневая молочная, жидкая с маслом	200/5	Суп весенний с фрикадельками	250/10
Кофейный напиток на молоке	200	Котлета куриная	90
Бутерброд с сыром	30/15	Овощное рагу	150
Напиток кисломолочный 2,5%	150	Огурец соленый	60
		Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>Итого:</b>	<b>810</b>
<b>Среда 8 июня</b>			
Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	Борщ с картофелем, говядиной отварной со сметаной	250/10
Икра кабачковая	60	Гуляш из отварного мяса	90
Чай с сахаром	200	Картофель запеченный с маслом	150/5
Хлеб пшеничный	30	Горошек консервированный	60
Фрукт консервированный	150	Компот из изюма	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>Итого:</b>	<b>720</b>
<b>Четверг 9 июня</b>			
Плов из свинины	230	Щи из капусты с фрикадельками, сметаной	250/10/5
Огурец соленый	60	Тефтели мясные с соусом	90
Чай с сахаром	200	Макаронные изделия	150
Хлеб пшеничный	30	Овощи б/з	60
Напиток кисломолочный	150	Сок фруктовый на разлив	200
		Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>Итого:</b>	<b>815</b>
<b>Пятница 10 июня</b>			
Тефтели из горбуши с соусом	90	Рассольник по-домашнему с фрикадельками, сметаной	250/10/5
Картофель отварной	150	Вареники мясо-овощные с маслом	200
Овощи б/з	60	Гарнир «Ассорти»	60
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из свежемороженой ягоды	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изд.	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>Итого:</b>	<b>775</b>
<b>Суббота 11 июня</b>			
Колбасные изделия отварные	90	Суп рыбный (без крупы)	250/20
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	Рагу овощное с мясом	230
Чай с сахаром	200	Овощи б/з	60
Горошек консервированный	60	Сок фруктовый на разлив	200
Батон	30	Хлеб пшеничный	20
Фрукты консервированные	150	Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>Итого:</b>	<b>810</b>