



Утверждено
Директор школы
Воскресенкова М.Н.

Согласовано
Начальник лагеря
Жуков Торбеева Н.В.

МЕНЮ

для детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МБОУ «Ашковская основная школа»

июнь 2025 г

День первый

Завтрак

Каша молочная манная с маслом,
вареньем
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный

дети 7-10 лет

100/ 5/20 г 20-50
200/15/7 г 6-45
25 г 4-50

11 лет и старше

100/5/20 г 20-50
200/15/7 г 6-45
25 г 4-50

Обед

Щи из свежей капусты
Биточки мясные
Каша гречневая
Соус красный
Хлеб ржаной
Чай с сахаром
Яблоко

200 г 18-45
50 г 24-00
100 г 13-82
50 г 2-71
30 г 2-40
200/15 г 3-65
1 шт 28-40

250 г 23-06
50 г 24-00
200 г 27-64
75 г 3-97
30 г 2-40
200/15 г 3-65
1шт 28-40

итого: 124-88

144-57

День второй

Завтрак

Пюре картофельное
Поджарка из филе птицы
Хлеб ржаной
Чай с сахаром

дети 7-10 лет

100 г 17-82
60 г 45-67
30 г 2-40
200/15 г 3-65

11 лет и старше

150 г 26-73
60 г 45-67
30 г 2-40
200/15 г 3-65

Обед

Суп картофельный с макаронными
изделиями
Ежики мясные
Рис отварной
Хлеб ржаной
Чай с сахаром

200 г 16-18
50 г 20-02
100 г 13-09
30 г 2-40
200/15 г 3-65

250 г 20-41
50 г 20-02
150 г 19-64
30 г 2-40
200/15 г 3-65

итого: 124-88

144-57

День третий

Завтрак

Печень по-строгановски
Макароны отварные
Хлеб ржаной
Чай с сахаром

дети 7-10 лет

55 г 28-38
100 г 7-67
30 г 2-40
200/15 г 3-65

11 лет и старше

70 г 34-83
100 г 7-67
30 г 2-40
200/15 г 3-65

Обед

Суп картофельный с крупой рисовой
Котлета рубленая из филе птицы
Картофель тушеный
Хлеб ржаной
Кисель плодово-ягодный

200 г 15-52
50 г 35-17
100 г 18-71
30 г 2-40
200 г 10-98

250 г 19-40
50 г 35-17
150 г 28-07
30 г 2-40
200 г 10-98

итого: 124-88

144-57

День четвертый

Завтрак

	дети 7-10 лет		11 лет и старше	
Котлеты мясные	50 г	24-00	50 г	24-00
Каша гречневая	120 г	16-66	120 г	16-66
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Чай с сахаром	200/15 г	3-65	200/15 г	3-65

Обед

Суп картофельный с горохом	200 г	13-65	250 г	17-06
Поджарка из филе птицы	60 г	45-67	75 г	58-11
Макароньы отварные	100 г	7-67	150 г	11-51
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Компот из сухофруктов	200 г	8-78	200 г	8-78
итого:		124-88		144-57

День пятый

Завтрак

	дети 7-10 лет		11 лет и старше	
Омлет из яиц	55 г	22-12	75 г	28-96
Чай с сахаром	200/15 г	3-65	200/15 г	3-65
Хлеб пшеничный	25 г	4-50	25 г	4-50

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем	200 г	18-99	250 г	23-74
Жаркое по-домашнему	25/125 г	40-48	30/150 г	48-58
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7 г	6-45	200/15/7 г	6-45
Батончик шоколадный	1 шт	26-29	1 шт	26-29
итого:		124-88		144-57

День шестой

Завтрак

	дети 7-10 лет		11 лет и старше	
Каша молочная «Дружба»	100/5 г	16-44	100/5 г	16-44
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7 г	6-45	200/15/7 г	6-45
Хлеб пшеничный	25 г	4-50	25 г	4-50

Обед

Рассольник «Ленинградский»	200 г	23-52	250 г	29-41
Рыба припущенная	50 г	40-33	50 г	40-33
Рис отварной	100 г	13-09	150 г	19-64
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Чай с сахаром	200/15 г	3-65	200/15 г	3-65
Печенье	40 г	14-50	60 г	21-75
итого:		124-88		144-57

День седьмой

Завтрак

	дети 7-10 лет		11 лет и старше	
Тефтели школьные	60 г	25-30	60 г	25-30
Макароньы отварные	100 г	7-67	115 г	8-84
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7 г	6-45	200/15/7 г	6-45

Обед

Суп молочный с макаронными изделиями	200 г	18-79	250 г	23-49
Котлета мясные	50 г	24-00	50 г	24-00
Каша гречневая	100 г	13-82	150 г	27-64
Хлеб ржаной	30 г	2-40	30 г	2-40
Чай с сахаром	200/15 г	3-65	200/15 г	3-65
Конфета вафельная	1 шт	20-40	1 шт	20-40
итого:		124-88		144-57

День восьмой**Завтрак**

Запеканка творожная с вареньем

дети 7-10 лет

100/20 г 59-29

11 лет и старше

100/20 г 59-29

Чай с сахаром и лимоном

200/15/7 г 6-45

200/15/7 г 6-45

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем

200 г 18-69

250 г 23-36

Гуляш

70 г 23-93

100 г 35-11

Макаронны отварные

100 г 7-67

150 г 11-51

Хлеб ржаной

30 г 2-40

30 г 2-40

Чай с сахаром и лимоном

200/15/7 г 6-45

200/15/7 г 6-45

итого: 124-88**144-57****День девятый****Завтрак**

Каша молочная рисовая

дети 7-10 лет

100/5 г 17-69

11 лет и старше

175/5 г 26-20

Хлеб пшеничный

25 г 4-50

25 г 4-50

Чай с сахаром и лимоном

200/15/7 г 6-45

200/15/7 г 6-45

Обед

Суп картофельный

200 г 18-52

250 г 23-15

Ежики мясные

50 г 20-02

50 г 20-02

Рис отварной

100 г 13-09

150 г 19-64

Хлеб ржаной

30 г 2-40

30 г 2-40

Компот из сухофруктов

200 г 8-78

200 г 8-78

Груша

1 шт 33-43

1 шт 33-43

итого: 124-88**144-57****День десятый****Завтрак**

Макаронны, запеченные с яйцом

дети 7-10 лет

135/5 г 24-71

11 лет и старше

135/5 г 24-71

Чай с сахаром и лимоном

20/15/7 г 6-45

200/15/ г 6-45

Хлеб пшеничный

25 г 4-50

25 г 4-50

Обед

Суп картофельный с крупой рисовой

200 г 15-52

250 г 19-40

Биточки мясные

50 г 24-00

50 г 24-00

Картофельное пюре

100 г 17-82

190 г 33-63

Хлеб ржаной

30 г 2-40

30 г 2-40

Чай с сахаром

200/15 г 3-65

200/15 г 3-65

Шоколад «Аленка»

15 г 25-83

15 г 25-83

итого: 124-88**144-57**