

**10-дневное меню**

**лагеря дневного пре6бывания**

**МБОУ «Оргакинская СОШ им.Э.Чоноскаева»**

**Июнь 2023 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № рецепта |  | выход |
|  |  | **Завтрак** |  |
| **1 день** | 175 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 60/10 |
| 272 | Чай молочный | 200 |
|  |  |  |
|  | **Обед** |  |
| 54 | Борщ на к/б со свежей капустой | 250 |
| 120, 204 | Курица отварная с макаронами под соусом | 90/180/50 |
| 14 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 |
| 271 | Чай с лимоном | 200/7 |
|  | хлеб | 60 |
|  | Питьевая вода | 200 |
| **2 день** |  | **Завтрак** |  |
| 75 | Суп молочный | 200 |
| 272 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | **Обед** |  |
| 63 | Суп гороховый на к/б | 250 |
| 147 | Гуляш из говядины | 90 |
|  | Гарнир гречка с томатным соусом | 150 |
| 27 | салат из свежих овощей | 100 |
|  | хлеб | 60 |
| 277 | Компот из с/фруктов | 200 |
|  | Вода питьевая | 200 |
|  |  |  |
| **3 день** |  | **Завтрак** |  |
| 211 | Омлет | 120 |
| 1 | Хлеб | 60 |
| 272 | Чай молочный | 200 |
|  | **Обед** |  |
| 56 | Рассольник ленинградский на к/б | 250 |
| 93 | Тефтели | 90 |
|  | Гарнир картофельное пюре | 150/50 |
| 11 | Винегрет | 100 |
| 294 | Кисель | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | Питьевая вода | 200 |
|  | Десерт |  |
| **4 день** |  | **Завтрак** |  |
|  | Запеканка творожная | 200 |
| 277 | Какао с молоком | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | **Обед** |  |
| 52 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| 107 | Вареники с картофелем | 250 |
| 23 | Салат из свеклы с яблоком | 100 |
|  | хлеб | 60 |
| 271 | Чай с сахаром | 200 |
|  | Вода питьевая | 200 |
|  | Десерт |  |
|  |  |  |
| **5 день** |  | **Завтрак** |  |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 |
| 273 | Чай сладкий | 200 |
|  | **Обед** |  |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 |
| 97 | Плов из отварной говядины | 250 |
| 14 | Салат из огурцов и помидоров | 100 |
| 281 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | Питьевая вода | 200 |
|  | десерт |  |
|  |  |  |
| **6 день** |  | **Завтрак** |  |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 100 |
|  | Чай с молоком | 200 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Обед** |  |
| 63 | Суп харчо на к/б | 250 |
| 204 | Окорочка запеченные. | 100 |
|  | Макароны отварные под соусом | 150/50 |
| 8 | Салат из свежей капусты и огурцов | 100 |
|  | хлеб | 600 |
| 271 | Чай с сахаром | 200 |
|  | Вода питьевая | 200 |
|  | Десерт |  |
|  |  |  |
| **7день** |  | **Завтрак** |  |
| 159 | Яйцо отварное | 1 шт. |
| 1 | Хлеб с маслом и сыром | 60/10/15 |
| 277 | Какао с молоком | 200 |
|  | **Обед** |  |
| 66 | Суп лапша домашняя с мясом | 250 |
| 98 | Жаркое по домашнему | 250 |
| 13 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 |
| 294 | кисель | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | Питьевая вода | 200 |
|  | десерт |  |
|  |  |  |
| **8 день** |  | **Завтрак** |  |
| 205 | Макароны отварные с маслом | 200/10 |
| 271 | Кофейный напиток | 200 |
| 1 | Хлеб | 60 |
|  | **Обед** |  |
| 57 | Суп крестьянский на к/б | 250 |
| 90 | Бефстроганов из говядины | 100 |
|  | Гарнир картофельное пюре | 150 |
| 25 | Салат из свеклы с изюмом | 100 |
|  | хлеб | 60 |
| 277 | Компот из с/ф | 200 |
|  | Вода питьевая | 200 |
|  | десерт |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |
| **9день** | 119 | Блины с повидлом | 150/30 |
| 272 | Чай молочный | 200 |
|  | **Обед** |  |
| 61 | Суп вермешелевый на к/б | 250 |
|  | Пельмени | 250 |
| 40 | Салат степной | 100 |
| 281 | Чай сладкий | 200 |
|  | хлеб | 60 |
|  | Питьевая вода | 200 |
|  | фрукты |  |
|  |  |  |  |
| **10 день** |  | **Завтрак** |  |
| 215 | Борцг | 100 |
| 271 | Чай молочный | 200 |
|  | **Обед** |  |
| 54 | Суп свекольник со сметаной | 250/10 |
| 159 | Рыба припущенная | 100 |
|  | Гарнир рис отварной | 150 |
| 12 | Салат из свежей капусты и моркови | 100 |
|  | хлеб | 60 |
| 294 | Кисель | 200 |
|  | Вода питьевая | 200 |
|  | фрукты |  |