

9.		Завтрак	
	211	Омлет натуральный	120/5
	1	Хлеб с маслом	30/10
	271	Чай с сахаром	200
		Обед	
	61	Суп картофельный с крупой	250
	99	Котлета	90/30
	167	Гарнир гречка	180
	14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80
		Хлеб	60
	281	Компот из смеси сухофруктов	200
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		Яблоко	
10.		Завтрак	
	175	Каша рисовая молочная вязкая	180/5
	238	Оладьи с джемом	100/30
	1	хлеб с маслом	60
	272	Чай с молоком	200
		Обед	
	59	Суп гороховый	200
	92	Гуляш из говядины	90/30
	204	Гарнир макаронные изделия	180
	13	Салат из свежих огурцов	80
		хлеб	60
	271	Чай с сахаром	200
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		апельсин	

7.		Завтрак	
	238	Оладьи со сгущенкой	100/30
		Яйцо	1 шт
	1	Хлеб с маслом	30/10
	272	Чай с молоком	200
		Обед	
	54	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10
	97	Плов из отварной говядины	300
	14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80
		хлеб	60
	281	Компот из смеси сухофруктов	200
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		йогурт	
8.		Завтрак	
	159	Каша манная молочная жидкая	
	2	Хлеб с маслом, сыром	30/10/15
	273	Чай с лимоном	200
		Обед	
	66	Суп лапша домашняя	250
	92	Гуляш	90/30
	133	Гарнир картофельное пюре	50
	40	Винегрет	80
		Хлеб	60
	294	Кисель	200
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		Банан	

5.		Завтрак	
	215	Запеканка из творога (сгущенное молоко)	100/20
	2	Хлеб с маслом, сыром	30/10/15
	271	Чай с молоком	200
		Обед	
	66	Суп лапша домашняя	250
	107	Тефтели из говядины с рисом	90/40
	167	Гарнир гречка	180
	8	салат из свежей капусты с яблоками	80
	271	Чай с сахаром	200
		хлеб	60
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		апельсин	
6.		Завтрак	
	205	Макаронны, запеченные с сыром	250/5
	1	Хлеб с маслом, колбасой	30/10/15
	277	Какао с молоком	200
		Обед	
	56	Рассольник ленинградский	250/10
	147	Рагу картофельное с окорочками	180/25
	21	Салат из помидоров и огурцов	80
	271	Чай с сахаром	200
		хлеб	60
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		Сок с трубочкой	

3.		Завтрак	
	75	Суп молочный вермишелевый	250
	238	Оладьи с джемом	100/30
	272	Чай с молоком	200
	1	Хлеб с маслом	30/10
		Обед	
	63	Суп гороховый	250
	120	Окорочка отварные	90
	204	Гарнир макароны отварные с соусом	180/8
	11	Салат из свежей капусты с морковью	80
		хлеб	60
	294	Кисель	200
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		Йогурт	
4.		Завтрак	
	175	Каша рисовая молочная вязкая	180/5
		Яйцо отварное	1 шт
	2	Хлеб с маслом, сыром	30/10/15
	271	Чай с сахаром	200
		Обед	
	52	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	80	Рыба «Аппетитная»	100
	133	Гарнир картофельное пюре с соусом	180
	14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80
	281	Компот из смеси сухофруктов	200
		хлеб	60
		Вода питьевая	200
		Полдник	
		Груша	

Утверждаю: Директор школы


Олошева Т.Э.

«1» июня 2022г.



Примерное меню на 10 дней
лагеря дневного пребывания при МБОУ «Оргакинская СОШ им.Э.Чоноскаева»
Ики-Бурульского района РК (июнь, 2022г)

День	№ рецепта по сборнику		Выход	
1.	184	Завтрак		
		Каша манная молочная жидкая	180/7	
		Яйцо отварное	1 шт	
		2	Батон с маслом и сыром	30/10/15
	272	Чай с молоком	200	
			Обед	
	54	Борщ со свежей капустой, сметаной	250/10	
	99	Котлета	90/5	
	204	Гарнир макароны отварные	180	
	14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	
		хлеб	60	
	271	Чай с сахаром	200	
		Вода питьевая	200	
			Полдник	
		банан		
2.		Завтрак		
	211	Омлет натуральный	120/5	
	1	Хлеб с маслом, колбасой	30/10/30	
	277	Какао с молоком	200	
			Обед	
	59	Суп картофельный вермишелевый с мясом	200	
	97	Плов из отварной говядины	300	
	11	Огурцы соленые в нарезке	60	
		хлеб	60	
	281	Компот из смеси сухофруктов	200	
		Вода питьевая	200	
		Полдник		
		Яблоко		