



«Утверждаю»
руководитель
ГУ «Отдел образования района Аккуль»
Е. Еркенов

Перспективное
меню пришкольного лагеря на 2023 год

Наименование блюд Завтрак	1-день Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Пшениная каша	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
сузбеце	50	50	50
чай	200	200	200
Обед			
борщ	200/25	230/25	250/25
жаркое по домашнему	150	180	180
салат «морковный»	60	80	100
кисель	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
молоко	106	107	108
мед	5	5	5
печенье	2 шт	2 шт	2 шт

Наименование блюд Завтрак	2-день Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
кукурузная каша	150	200	250

хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
суп гороховый с мясом	200/25	230/25	250/25
тефтели мясные	75	85	95
гарнир макароны	100	130	150
салат «огурцы и помидоры»	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
йогурт	106	107	108
булочка	1 шт	1 шт	1 шт

3-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Завтрак			
яйцо отварное	50	50	50
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
	30	30	30

сыр			
чай	200	200	200
Обед			
вермишелевый суп	200/25	230/25	250/25
плов	150	160	180
салат из овощей	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
пряник	1 шт	1 шт	1 шт
кисель	200	200	200

4-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
манная каша	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
творог	12	14	16
чай	200	200	200
Обед			
рассольник	200/25	230/25	250/25
мясо тушенное	80	90	100
Гарнир пшено	100	130	150
салат «морковный »	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
бифидок	106	107	108

печенье	2 шт	2 шт	2 шт
яблоко	100	100	100

5-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Завтрак			
каша рисовая	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
борщ с мясом	200/25	230/25	250/25
куры отварные	80	90	100
Гарнир гречка	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
чай	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
творожная запеканка	150	180	200
молоко	106	107	108
банан	100	100	100

6-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Завтрак			
суп молочный с вермишелью	200	230	250

яблоко	100	100	100
хлеб	20\	35	40
чай	200	200	200
Обед			
лапша по домашнему	200/25	230/25	250/25
тефтели мясные	75	85	95
Гарнир рис	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
вафли	2 шт	2 шт	2 шт
кисель	200	200	200

7-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Завтрак			
каша пшенная	150	200	250
сыр твердый	30	30	30
хлеб	20\	35	40
чай	200	200	200
Обед			
суп харчо с мясом	200/25	230/25	250/25

рыба отварная	75	75	75
Гарнир пюре картофельное	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
кисель	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
пряник	1 шт	1 шт	1 шт
молоко с медом	106/5	107/5	108/5

8-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
каша ячневая	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
суп с крупой	200/25	230/25	250/25
гуляш	75	85	95
Гарнир макароны отварные	100	130	150
салат витаминный	60	80	100
груша	100	100	100
чай	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
булочка	1 шт	1 шт	1 шт

Живой йогурт	106	107	108
--------------	-----	-----	-----

9-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
кукурузная каша	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
суп гороховый с мясом	200/25	230/25	250/25
биточки	75	85	95
Гарнир макароны	100	130	150
салат «огурцы и помидоры»	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
печенье	2 шт	2 шт	2 шт
бифидок	106	107	108
яблоко	100	100	100

10-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
яйцо отварное	50	50	50
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5

чай	200	200	200
Обед			
суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
мясо тушеное	75	85	95
капуста тушеная	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
чай	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
печенье	2 шт	2 шт	2 шт
молоко с медом	106/5	107/5	108/5

11-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
пшенная каша	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
сузбеше	50	50	50
чай	200	200	200
Обед			

суп из овощей	200/25	230/25	250/25
рыба отварная	75	85	95
Гарнир макароны отварные	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
булочка	1 шт	1 шт	1 шт
Живой йогурт	106	107	108

12-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
каша ячневая	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
борщ	200/25	230/25	250/25
жаркое	150/80	150/80	150/80
салат из овощей	60	80	100
кисель	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
пряник	1 шт	1 шт	1 шт
молоко с медом	106/5	107/5	108/5

груша	100	100	100
-------	-----	-----	-----

13-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
манная каша	150	200	250
хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
творог	30	30	30
чай	200	200	200
Обед			
щи из капусты с мясом	200/25	230/25	250/25
тефтели мясные	75	85	95
Гарнир гречка	100	130	150
салат из свеклы	60	80	100
чай	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
пирожки с картофелем	1 шт	1 шт	1 шт
бифидок	106	107	108

14-день

Наименование блюд Завтрак	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
каша рисовая	150	200	250

хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
чай	200	200	200
Обед			
суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
гуляш	75	85	95
Гарнир перловка	100	130	150
салат из моркови и яблок	60	80	100
компот	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
печенье	2 шт	2 шт	2 шт
йогурт	106	107	108
яблоко	100	100	100

15-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Завтрак			
суп молочный с вермишелью	200	230	250

хлеб с маслом	20/5	35/5	40/5
компот	200	200	200
Обед			
суп харчо	200/25	230/25	250/25
котлеты мясные	75	85	95
Гарнир пюре картофельное	100	130	150
салат из овощей	60	80	100
кисель	200	200	200
хлеб	20	35	40
Полдник			
пряник	1 шт	1 шт	1 шт
бифидок	106	107	108
конфеты шоколад	2 шт	2 шт	2 шт