

Согласовано: Директор МБОУ  
"Тимершикская СОШ"



И.Р.Галимов

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский  
общества"

А.М.Исламова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА 7  
ДНЕЙ В 2022 ГОДУ (ОСЕННИЙ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Масса продуктов блюда в бруттах, г
<b>1-я неделя</b>			
<b>1-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом</b>	150/10	
	Крупа рисовая		20
	Крупа пшено		10
	Молоко		100
	Сахар-песок		4
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	90	
	<b>Чай с молоком</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	<b>Итого</b>		
	<b>Коржи молочные</b>	50	
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	90/30	
	Мясо б/к		67
	Хлеб пшеничный		16
	Соль		0.3
	Сухари панировочные		9
	Масло подсолнечное		1
	Лук репчатый		1
	Яйцо куриное		5
	Мука пшеничная		1.5
	Томатная паста		3
	Морковь		3
	Масло сливочное		1
	Масло подсолнечное		5
	Лук репчатый		9
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	180	
	Макароны		64
	Соль		1
	Масло сливочное		10
	<b>Итого</b>		
	<b>Сок фруктовый</b>	200	
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	
	<b>Яблоки</b>	150	
<b>Итого за обед</b>			
<b>Итого за 1-й день</b>			

2-й день			
Завтрак			
	Омлет натуральный	150	
	Яйцо куриное		114
	Молоко		43
	Масло подсолнечное		5
	Масло сливочное		7
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Чак-чак	50	
	Сок фруктовый	200	
Итого за завтрак			
Обед			
	Уха с крупой	250/50	
	Рыба свежая (филе)		80
	Лук репчатый		12
	Морковь		12
	Масло подсолнечное		5
	Крупа перловая		10
	Соль		1
	Картофель		60
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Булочка домашняя	50	
	Мука пшеничная		43
	Молоко		12
	Масло сливочное		5
	Дрожжи		1
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	Яйцо куриное		2
	Масло подсолнечное		2
	Итого		
	Апельсин	150	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за обед			
Итого за 2-й день			

3-й день			
Завтрак			
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	
	Крупа рисовая		33
	Молоко		100
	Сахар-песок		4
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Бутерброд с сыром	20/50	
	Хлеб пшеничный		50
	Сыр		20
	Итого		
	Цикорий с молоком	200	
	Цикорий		2
	Молоко		100
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Сок фруктовый	200	
Итого за завтрак			
Обед			
	Салат из свежей капусты	60	
	Капуста белокочанная		58
	Соль		0.5
	Морковь		7
	Масло подсолнечное		4
	Сахар-песок		2
	Итого		
	Биточки из говядины с соусом	90/30	
	Мясо б/к		67
	Лук репчатый		1
	Хлеб пшеничный		16
	Соль		0.3
	Масло подсолнечное		1
	Мука пшеничная		1.5
	Томатная паста		3
	Морковь		3
	Масло сливочное		1
	Лук репчатый		9
	Масло подсолнечное		5
	Яйцо куриное		5
	Соль		1
	Итого		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	
	Картофель		300
	Молоко		32
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Яблоки	150	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за обед			
Итого за 3-й день			

4-й день			
Завтрак			
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/10	
	Крупа пшено		37
	Молоко		100
	Сахар-песок		4
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	90	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Пирог «Атия»	50	
Итого за завтрак			
Обед			
	Свекла отварная с маслом подсолнечным	100	
	Свекла		140
	Масло подсолнечное		6
	Итого		
	Суп с пельменями	250	
	Морковь		13
	Лук репчатый		12
	Масло сливочное		5
	Картофель		100
	Пельмени п/ф		80
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Апельсин	150	
Итого за обед			
Итого за 4-й день			

5-й день			
Завтрак			
	Омлет натуральный	150	
	Яйцо куриное		114
	Молоко		43
	Масло подсолнечное		5
	Масло сливочное		7
	Соль		1
	Итого		
	Пицца с мясом	100	
	Мука пшеничная		54
	Яйцо куриное		5
	Масло сливочное		11
	Сахар-песок		1
	Молоко		15
	Дрожжи		1
	Соль		1
	Мясо б/к		28
	Лук репчатый		15
	Масло подсолнечное		6
	Томатная паста		12
	Сыр		25
	Итого		
	Хлеб пшеничный	50	
	Чай с молоком	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	Итого		
Итого за завтрак			
Обед			
	Биточки из говядины с соусом	90/30	
	Мясо б/к		67
	Лук репчатый		1
	Хлеб пшеничный		16
	Соль		0.3
	Масло подсолнечное		1
	Мука пшеничная		1.5
	Томатная паста		3
	Морковь		3
	Масло сливочное		1
	Лук репчатый		9
	Масло подсолнечное		5
	Яйцо куриное		5
	Соль		1
	Итого		
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	
	Крупа гречка		68
	Соль		1
	Масло сливочное		10
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Яблоки	150	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за обед			
Итого за 5-й день			

6-й день			
Завтрак			
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	
	Крупа рисовая		33
	Молоко		100
	Сахар-песок		4
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	50	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Апельсин	150	
Итого за завтрак			
Обед			
	Салат из свежей капусты	60	
	Капуста белокочанная		58
	Соль		0.5
	Морковь		7
	Масло подсолнечное		4
	Сахар-песок		2
	Итого		
	Рыба запеченная	90	
	Рыба свежая (филе)		95
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Мука пшеничная		6
	Итого		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	
	Картофель		300
	Молоко		32
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Сок фруктовый	200	
Итого за обед			
Итого за 6-й день			

7-й день			
Завтрак			
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150/10	
	Крупа рисовая		20
	Крупа пшено		10
	Молоко		100
	Сахар-песок		4
	Масло сливочное		10
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	90	
	Чай с молоком	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	Итого		
	Сухари ванильные	25	
Итого за завтрак			
Обед			
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	250/35	
	Свекла		60
	Капуста белокочанная		38
	Картофель		30
	Морковь		13
	Лук репчатый		12
	Томатная паста		10
	Масло подсолнечное		5
	Мясо б/к		40
	Лук репчатый		4
	Яйцо куриное		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб ржаной	50	
	Ватрушка с творогом	65	
	Творог		35
	Мука пшеничная		35
	Соль		1
	Сахар-песок		5
	Яйцо куриное		5
	Масло подсолнечное		5
	Молоко		11
	Дрожжи		1
	Масло сливочное		5
	Сахар-песок		2
	Итого		
	Яблоки	150	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		10
	Урюк		10
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за обед			
Итого за 7-й день			
Итого за 7 дней			
Среднее значение			