

Утверждаю
Директор МКОУ
«Батыр-Мухометовская СОШ»
А.Ю. Менласанова
«09» сентября 2025г.



**Примерное 14-дневное меню
для столовых пришкольных лагерей июнь 2025г.**

Примерное меню завтраков.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес позиции	Выход вес позиции
	(мл или г)	(мл или г)
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250
Чай*	200	200
Сыр (например, Российский)	15	15
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %/0	10	10
Итого	505	555
2-й день		
Омлет натуральный	150	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %/0	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	515	545
3-й день		
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/60	220/80

Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		
Итого	660	700
4-й день		
Сырники творожно-морковные с со сом молочным	200/60	220/80
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,594	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие яблоко	100	100
Итого	665	705
5-й день		
Тефтели рыбные с маслом сливочным	90/5	100/5
Картофельное пюре	150	180
Овощи порционные в нарезке (огурец)	60	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		30
Итого	585	665

Название блюда	Выход (вес по шим)	Выход вес по шим
	3 (мл или г)	(мл или г)
6-й день		
Каша манная молочная	200	250
Сыр (например, Российский)	15	15
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %/0	10	10
Итого	632	682
7-й день		
Биточки (мясо или птица)	90	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Овощи порционные в нарезке (помидор)	60	100
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %/0	10	10
Итого	590	670
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Кукуруза консервированная отварная	60	100
Омлет натуральный	150	160
Чай с лимоном	205	205
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		30
Сыр (например, Российский)	15	15
Масло сливочное м.д.ж. 72,594	10	10
Итого	520	570
9-й день		
Каша вязкая молочная из пшеничной	200	250
Чай *	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,594	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Фрукты свежие (банан)	150	150
	655	700

10-й день		
Тефтели (мясо или птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Сок фруктовый	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		
Итого	630	710

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход вес) по ции	Выход вес по ции
	(мл или г)	(мл или г)
11-й день		
Каша геркулесовая молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		
Масло сливочное м.д.ж. 72,594	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (груша)	150	150
Итого	655	700
12-й день		
Омлет натуральный	180	200

Морковь тушенная с яблоками	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	585
13-й день		
Мюсли с молоком	150	200
Сыр порциями (например, Российский)	120	120
Масло сливочное м.д.ж. 72,594	10	10
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30

Чай*	200	200
Яблоко свежее калиброванное	150	150
Итого	710	760
14-й день		
Тефтели мясные паровые в сметано-томатном со се	90/50	100/50
Свекла тушеная в молочном со се	150	180
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной		30
Напиток из апельсин	200	200
Персик свежий калиброванный	80	80
Итого:	650	690

Примерное меню ОБЕДОВ

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	мл или г	мл или г
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше	
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции	
	мл или г	мл или г)	
Суп крестьянский с крупой	250	250	
Бефстроганов	90		
Капуста тушеная	150	180	
Компот из смеси сухофруктов	200	200	
Хлеб пшеничный	50	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	
Итого	850	930	
2-й день			
Салат из сельдерея с яблоками, морковью и растительным маслом	60	100	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	250	
Рыба припущенная (минтай) в сметанном со сом	90/50	100/50	
Картофельное пюре	150	180	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	
Хлеб пшеничный	50	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	
Итого	840	880	
3-й день			
Икра кабачковая	60		
С картофельный с макаронными изделиями	250	250	

Тефтели (мясо, птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50	
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	
Компот из плодов или ягод сушеных*	200	200	
Хлеб пшеничный	50	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	
Итого	900	980	
4-й день			
Морковь тушеная с яблоками	60	100	
Борщ с картофелем и фасолью	250	250	
Плов из мяса (птицы)	200	250	
Напиток из плодов шиповника	200	200	
Хлеб пшеничный	50	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	
Итого	810	900	
5-й день			
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100	
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/36	250/36	
Котлета рыбная с сметанным с луком соусом	90/50	100/50	
Картофель отварной	150	180	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	
Хлеб пшеничный	50	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	
Итого	886	1016	
6-й день			
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100	

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) по ции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	910	990
7-й день		
Кабачки тушеные в сметане	60	100
Суп с рыбными консервами	250	250
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
С из овощей	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Компот из смеси	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
9-й день		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	100/50
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
10-й день		
Овощи в нарезке (перец свежий)	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Котлеты рубленые (мясо или птица) в соусе сметанном с л ом	90/50	100/50
Каша рисовая	150	180
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	910	990

11-й день

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	мл или г)	(мл или г
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты и картофелем	250	250

Рис отварной	150	180
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным со сом	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Итого	970	1030
12-й день		
Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоко)	60	100
Суп из овощей	250	250
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из апельсинов	200	200
Итого	970	1030
13-й день		
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	90/5	100/5
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Кисель из сухих фруктов	200	200
Итого	925	1005
14-й день		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Суп крестьянский с крупой	250	250
Плов из птицы	240	280
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из яблок	200	200
Итого	900	960