



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОУ
 "Окунайская СОШ № 1"
 О.В.Миськова
 Приказ

№ 6/1 от 01.09.2021

Перспективное 10-дневное меню ОУ "Окунайская средняя школа №1 на период работы летнего оздоровительного лагеря " Счастливые лето"

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
завтрак									
Каша пшенная молочная	210	Сосиски отварные	60	Жаркое по-домашнему	175	Тефтели мясные с рисом	100/5	Каша "Геркулес" молочная	210
Бутерброд с маслом с сыром	40/5/20	Соус молочный (бешамель)	30	Кофейный напиток	200	Соус молочный (бешамель)	30	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/20
Какао с молоком	200	Макароны отварные	150	Хлеб пшеничный	40	Каша гречневая рассыпчатая	150	Чай с лимоном	200
Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Сок фруктовый	200
		Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
		Сок фруктовый	200						
обед									
Салат из свежих помидоров, огурцов	80	Салат из конс. горошка	30	Салат из помидоров и зелени укропа с растительным маслом	50	Салат из морской капусты	60	Винегрет с растительным маслом	100
Домашняя лапша с курицей 2	250/30/20	Щи с мясом со сметаной	250/10	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	Борщ с мясом со сметаной	250/10	Суп картофельный с рыбн консервами	250
Котлеты (биточки) мясные	100	Горбуша запеченая	100	Омлет натуральный	150/5	Курица запеченая	100	Гуляш	50/50
Капуста тушенная	180	Рис отварной рассыпчатый	150	Компот из смеси сухофруктов	200	Макароны отварные	150	Пюре картофельное	150
Кисель из концентрата	200	Компот из кураги	200	Хлеб ржаной	40	Компот из свежих яблок	200	Кисель из концентрата	200
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
полдник									
Ватрушка с повидлом	90	Булочка (на сливочном масле)	90	Плов из риса с курагой	200	Печенье	50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20
Чай	200	Молоко	200	Йогурт	200	Чай с молоком	200	Чай	200
Апельсины (порциями)	150	Бананы (порциями)	100	Апельсины (порциями)	150	Бананы (порциями)	100	Яблоко (порциями)	100

1 неделя

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
завтрак									
Каша манная молочная	210	Котлеты (биточки) рыбные	100	Плов с мясом	180	Каша рисовая молочная	200	Котлеты (биточки) мясные	100
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/20	Пюре картофельное	150	Чай с молоком	200	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/20	Макароны отварные	150
Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток	200	Чай с молоком	200
Сок фруктовый	200	Хлеб пшеничный	40	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Хлеб пшеничный	40
		Сок фруктовый	200					Сок фруктовый	200
обед									
Салат из морской капусты	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	Винегрет с растительным маслом	100	Салат из помидоров и зелени укропа с растительным маслом	50	Салат из свежих помидоров, огурцов	80
Суп с мясом и макаронными изд.	250	Свекольник с мясом	250/10	Щи с мясом со сметаной	250/10	Суп гороховый с мясом	250	Солянка сборная со сметаной	250/10
Курица запеченая	100	Печень по-строгановски	50/50	Омлет натуральный	150/5	Гренки для супов	10	Горбуша запеченая с овощами	100/35
Рагу из овощей	180	Каша гречневая рассыпчатая	150	Сосиска отварная	60	Запеканка картофельная, с мясом	205	Рис отварной рассыпчатый	150
Кисель из концентрата	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Напиток апельсиновый	200	Компот из кураги	200	Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
полдник									
Пицца	75	Печенье	50	Булочка с изюмом	95	Сырники запеченные из творога	60/20	Вафли	50
Чай	200	Йогурт	200	Молоко	200	Чай	200	Чай	200
Апельсины (порциями)	150	Бананы (порциями)	100	Апельсины (порциями)	150	Яблоко (порциями)	100	Бананы (порциями)	100

2 неделя