



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 01 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	1 день		
	Завтрак		
1.	Вареники с творогом	150/7	412
2.	Какао с молоком	200	155
3.	Бутерброд с сыром	20/15/5	190
4.	Яблоко свежее	120	66,34
	Итого:	517	823,34
	Обед		
1.	Суп из овощей	250	162,9
2.	Бестроганов из отварной говядины	90	203,2
3.	Рис отварной	150	214
4.	Помидоры свежие	60	11
5.	Компот из сухофруктов	200	132
6.	Хлеб пшеничный	40	90,68
7.	Хлеб пш/ржаной	20	37,6
	Итого:	810	851,38

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 02 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	2 день		
	Завтрак		
1.	Оладьи с повидлом	150/30	460
2.	Чай с сахаром	200	60
3.	Йогурт 2,5%	200	106
	Итого:	580	626
	Обед		
1.	Суп крестьянский с крупой	250	76,5
2.	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	200
3.	Картофель отварной	150	142,3
4.	Огурец свежий	60	11
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб ржаной	20	37,6
7.	Сок фруктовый	200	60
	Итого:	820	618,1

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 03 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	3 день		
	Завтрак		
1.	Запеканка из творога с морковью с морковью со сгущённым молоком	150/20	162
2.	Кофейный напиток	200	152
3.	Мороженое	1 шт	232
	Итого:	570	546
	Обед		
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	131
2.	Птица, тушённая в соусе	90\30	140,26
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	176,8
4.	Компот из апельсинов	200	109
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб ржаной	20	37,6
7.	Помидоры свежие	60	11
	Итого:	840	696,34

Повар: Ашихмина. И. М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 04 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	4 день		
	Завтрак		
1.	Каша молочная из овсянной крупы	220	485,56
2.	Чай с сахаром	200	60
3.	Хлеб пшеничный	20	45,34
4.	Апельсин	200	66,34
	Итого:	640	657,24
	Обед		
1.	Щи из свежей капусты	250	134
2.	Рагу из птицы	240	462
3.	Сок фруктовый т/п 0,2	200	56
4.	Хлеб пшеничный	40	136
5.	Хлеб пш/ ржаной	20	94
6.	Икра кабачковая из свежих кабачковая	100	133,8
	Итого:	850	898,08

Повар: Ашихмина.И.М


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ ООШ № 11
 Т. А. Матвиенко

Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"

на 07 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	5 день		
	Завтрак		
1.	Каша рисовая молочная с маслом	220	230
2.	Компот из апельсинов	200	60
3.	Хлеб пшеничный	20	45,34
4.	Банан	200	66,34
	Итого:	640	466,34
	Обед		
1.	Суп картофельный	250	134
2.	Тефтели мясные	90/30	335
3.	Макаронные изделия отварные	150	120
4.	Кисель из сухофруктов	200	109
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб пш/ржаной	20	37,6
7.	Помидоры свежие	60	11
	Итого:	840	826,28

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ООШ № 11
Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 08 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	6 день		
	Завтрак		
1.	Птица, тушеная в соусе с овощами	90/150	299,5
2.	Чай с сахаром	200	60
3.	Хлеб пшеничный	20	45,34
4.	Яблоко свежее	120	66,34
5.	Пряник	60	219,6
	Итого:	580	690,78
	Обед		
1.	Суп картофельный с крупой	250	134
2.	Жаркое по-домашнему	240	354
3.	Сок фруктовый	200	60
4.	Огурец свежий	60	11
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб ржаной	20	37,6
	Итого:	810	672,28

Повар: Ашихмина. И. М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 09 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	7 день		
	Завтрак		
1.	Омлет с сыром	150	347,5
2.	Какао с молоком	200	155
3.	Хлеб пшеничный	20	45,34
4.	Икра кабачковая из свежих овощей	100	134
5.	Печенье	60	219,60
	Итого:	530	1035,24
	Обед		
1.	Щи из свежей капусты	250	127
2.	Плов из птицы	90/150	387
3.	Компот из апельсинов	200	109
4.	Хлеб пш/ржаной	20	37,6
5.	Хлеб пшеничный	40	190,68
6.	Помидоры свежие	60	11
	Итого:	810	762,28

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ООШ № 11
Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 10 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	8 день		
	Завтрак		
1.	Каша молочная из пшена	220	285
2.	Чай с сахаром	200	60
3.	Хлеб пшеничный	20	45,34
4.	Йогурт	200	106
	Итого:	640	496,34
	Обед		
1.	Борщ с картофелем и фасолью	250	128,8
2.	Макаронник с мясом	200	347
3.	Кисель из сухофруктов	200	109
4.	Хлеб пш/ ржаной	20	37,6
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Огурец свежий	60	11
7.	Мороженое	1	232
	Итого:	795	713,08

Повар: Ашихмина.И.М.



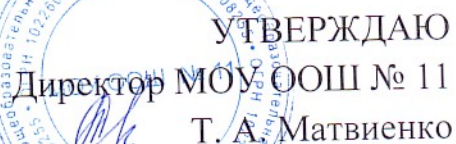
УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ООШ № 11
Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 11 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	9 день		
	Завтрак		
1.	Вареники с картофелем	150/7	412
2.	Кофейный напиток с молоком	200	152
3.	Банан	200	66,34
	Итого:	557	630,34
	Обед		
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	103
2.	Цыплёнок бройлер тушённый в соусе	90/30	140,26
3.	Рис отварной	150	214
4.	Компот из свежих яблок	200	88
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб пш/ржаной	20	37,6
7.	Помидоры свежие	60	11
	Итого:	840	673,54

Повар: Ашихмина.И.М.



на 14 июля 2025 года

Повар: Ашихмина. И. М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

***Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"***

на 15 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	11 день		
	Завтрак		
1.	Каша рисовая молочная с маслом	220	230
2.	Какао с молоком	200	155
3.	Бутерброд с сыром	20/15/5	190
4.	Яблоко свежее	120	66,34
	Итого:	580	575
	Обед		
1.	Суп картофельный с горохом	250	106,8
2.	Плов из птицы	90/150	442,13
3.	Сок фруктовый	200	109
4.	Помидоры свежие	60	11
5.	Хлеб пшеничный	40	136
6.	Хлеб ржаной	20	94
	Итого:	810	682,08

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ООШ № 11
Т.А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 16 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	12 день		
	Завтрак		
1.	Макароны запеченные с сыром	150	325
2.	Кофейный напиток с молоком	200	152
3.	Капуста тушённая	100	50
4.	Хлеб пшеничный	20	45,34
5.	Банан	200	66,34
	Итого:	675	585,68
	Обед		
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	103,8
2.	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/50	200
3.	Картофель отварной	150	142,3
4.	Огурец свежий	60	11
5.	Компот из сухофруктов	200	88
6.	Хлеб пшеничный	40	90,68
7.	Хлеб пш/ ржаной	20	37,6
	Итого:	860	662,36



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ООШ № 11
Т.А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 17 июля года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	13 день		
	Завтрак		
1.	Каша манная молочная	220	230
2.	Бутерброды горячие с сыром	30/15/6	181
3.	Чай с сахаром	200/15	60
4.	Шоколад "Бабаевский"	50	484
	Итого:	521	955
	Обед		
1.	Суп из овощей	250	162,90
2.	Тефтели мясные	90\30	352
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	176,8
4.	Сок фруктовый	200	60
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб пш/ржаной	20	37,6
7.	Помидоры свежие	60	11
8.	Мороженое	1 шт	232
	Итого:	890	875,98

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т.А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 18 июля 2025года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	14 день		
	Завтрак		
1.	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/20	385
2.	Кофейный напиток с молоком	200	152
3.	Мороженое	1	232
	Итого:	320	769
	Обед		
1.	Борщ с картофелем и фасолью	250	128,8
2.	Соус сметанный с томатом	30	42,5
3.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	220
4.	Рис отварной	150	214
5.	Компот из сухофруктов	200	88
6.	Хлеб пшеничный	40	90,68
7.	Хлеб пш/ ржаной	20	37,6
8.	Огурец свежий	60	11
	Итого:	840	804,08

Повар: Ашихмина.И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ООШ № 11

Т. А. Матвиенко

**Примерное меню питания учащихся
за счёт бюджетных средств
в пришкольном лагере "Солнышко"**

на 21 июля 2025 года

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
	15 день		
	Завтрак		
1.	Каша рисовая молочная	220	291
2.	Бутерброд с сыром	20/15/5	190
4.	Чай с сахаром	200	60
5.	Банан	200	66,34
	Итого:	660	541
	Обед		
1.	Щи из свежей капусты	250	118
2.	Каша пшеничная рассыпчатая	160	203
3.	Гуляш из говядины	100	221
4.	Сок фруктовый т/п 0,2	200	109
5.	Хлеб пшеничный	40	90,68
6.	Хлеб пш/ржанной	20	37,6
7.	Помидоры свежие	60	11
8.	Мороженое	1 шт	232
	Итого:	830	726,28

Повар: Ашихмина.И.М.