

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в лагере дневного пребывания «Дружба»
на базе Шапкинского филиала МБОУ Мучкапской СОШ
2025г.

1 день	Завтрак Каша молочная пшеничная 200 гр Батон 40 гр Чай 200 мл Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) 100 гр Обед Овощи резанные (огурец) 15 гр Суп гороховый на м/к бульоне 250 гр Картофельное пюре 180 гр Котлета мясная 80 гр Хлеб ржаной 50 гр Чай 150 мл Изделие кондитерское (пряник) 30 гр	
2 день	Завтрак Каша молочная рисовая 200 гр Батон 30 гр Какао на молоке 200 мл Фрукты свежие в ассортименте (банан) 100 гр Обед Овощи свежие резанные (помидор) 20 гр Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной 250 гр Гречка отварная 180 гр Котлета мясная 80 гр Хлеб ржаной 50 гр Компот из сухофруктов 150 гр Батон 60 гр	
3 день	Завтрак Каша геркулесовая молочная 150 гр Батон 30 гр Чай 200 мл Обед Овощи свежи резанные (огурец) 15 гр Суп перловый на м/к бульоне 250 гр Макаронны отварные 180 гр Тефтели 70 гр Хлеб ржаной 50 гр Сок 200 мл Изделие кондитерское (пряник) 30 гр	

4 день	Завтрак Каша манная молочная Чай Батон Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп рисовый на м/к бульоне Макароны Курица отварная Хлеб ржаной Чай Изделие кондитерское (вафли)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 120 гр 50 гр 200 мл 30 гр
5 день	Завтрак Каша пшенная молочная Кофейный напиток Батон Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп гречневый Плов Хлеб ржаной Сок Изделие кондитерское (печенье)	180 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 180 гр 50 гр 200 мл 20 гр
6 день	Завтрак Каша молочная геркулесовая с сухофруктами Батон Чай Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) Обед Овощи свежие резанные в ассортименте (помидор) Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне Гороховое пюре Сосиска Хлеб ржаной Йогурт Изделие кондитерское (печенье)	200 гр 40 гр 200 мл 100гр 20 гр 250 гр 200 гр 80 гр 50 гр 150 гр 20 гр
7 день	Завтрак Каша рисовая молочная Батон Компот из сухофруктов	200 гр 40 гр 200 мл

	Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп пшеничный с рыбными консервами Овощное рагу с соской Чай Хлеб ржаной Кондитерское изделие (вафли)	15 гр 250 гр 180/60 гр 200 мл 50 гр 30 гр
8 день	Завтрак Каша геркулесовая молочная Компот из сухофруктов Батон Изделие кондитерское (печенье) Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Борщ украинский на м/к бульоне Гречка отварная Гуляш Сок Хлеб ржаной Печенье	200 гр 200 мл 50 гр 20 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 100 гр 200 мл 50 гр 50 гр
9 день	Завтрак Каша молочная пшеничная с сухофруктами Чай с сахаром Бутерброд с сыром Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп рисовый на м/к бульоне Макароны отварные Котлета мясная с подливой Чай Хлеб ржаной Кондитерское изделие (пряник)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 180 гр 80 гр 200 мл 50 гр 30 гр
10 день	Завтрак Каша молочная рисовая Лимонный напиток Батон Фрукты свежие в ассортименте (банан) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп-лапша на м/к бульоне Гречка отварная Сосиска Сок	200 гр 200 мл 50 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 75 гр 150 мл

	Хлеб ржаной Печенье	50 гр 50 гр
11 день	Завтрак Каша манная молочная Чай Батон Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) Обед Овощи свежие резанные (огурец) Суп гречневый на м/к бульоне Котлета мясная Рис отварной Хлеб ржаной Сок Изделие кондитерское (печенье)	200 гр 200 мл 40 гр 100 гр 15 гр 250 гр 80 гр 180 гр 50 гр 200 мл 20 гр
12 день	Завтрак Каша молочная рисовая Компот из сухофруктов Батон Фрукты свежие в ассортименте (банан) Обед Овощи свежие резанные (помидор) Суп перловый на м/к бульоне Макароны отварные Тефтели Хлеб ржаной Вафли Апельсиновый напиток	200 гр 200 мл 30 гр 100 гр 20 гр 250 гр 180 гр 80 гр 50 гр 50 гр 200 гр