

**МЕНЮ**  
**школьного лагеря МБОУ ЦО №33**  
**на 16.06.2025 года**

**для учащихся 1-4х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|-------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная                              | 200              | 186,5  |
|                | Йогурт                                    | 125              | 119    |
|                | Сыр                                       | 20               | 71,6   |
|                | Какао-напиток на молоке                   | 200              | 86,5   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                    | 20               | 52,4   |
|                |                                           |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Помидор свежий                            | 60               | 14,40  |
|                | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 210              | 113,74 |
|                | Суфле куриное                             | 90               | 305,24 |
|                | Соус молочный                             | 50               | 48,13  |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                | 150              | 187,8  |
|                | Отвар из шиповника                        | 200              | 64,23  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                    | 30               | 78,5   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40               | 78,8   |
|                |                                           |                  |        |
|                |                                           |                  |        |
| <b>Полдник</b> |                                           |                  |        |
|                | Сдоба обыкновенная                        | 100              | 311,67 |
|                | Яблоко                                    | 200              | 94     |
|                | Сок фруктовый                             | 200              | 110    |

**для учащихся 5-11х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|-------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная                              | 200              | 186,5  |
|                | Йогурт                                    | 125              | 119    |
|                | Сыр                                       | 20               | 71,6   |
|                | Какао-напиток на молоке                   | 200              | 86,5   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                    | 20               | 52,4   |
|                |                                           |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Помидор свежий                            | 100              | 24     |
|                | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 260              | 140,82 |
|                | Суфле куриное                             | 100              | 339,16 |
|                | Соус молочный                             | 50               | 48,13  |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                | 180              | 225,4  |
|                | Отвар из шиповника                        | 200              | 64,23  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                    | 40               | 104,7  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60               | 118,2  |
|                |                                           |                  |        |
| <b>Полдник</b> |                                           |                  |        |
|                | Сдоба обыкновенная                        | 100              | 311,67 |
|                | Яблоко                                    | 200              | 94     |
|                | Сок фруктовый                             | 200              | 110    |

**МЕНЮ**  
**школьного лагеря МБОУ ЦО №33**  
**на 17.06.2025 года**

**для учащихся 1-4х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                            | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|-----------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Запеканка творожная                           | 180              | 453,0  |
|                | Молоко сгущеное                               | 20               | 39     |
|                | Масло сливочное                               | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Зефир)                  | 50               | 163,0  |
|                | Чай                                           | 200              | 24,0   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                        | 40               | 157,0  |
|                |                                               |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Огурец свежий                                 | 60               | 8,22   |
|                | Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной | 210              | 92,04  |
|                | Котлета рыбная                                | 90               | 210,84 |
|                | Пюре картофельное                             | 150              | 145,60 |
|                | Компот из свежих фруктов                      | 200              | 69,25  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                        | 30               | 78,5   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 78,8   |
|                |                                               |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Пирожок с повидлом                            | 100              | 316,7  |
|                | Апельсин                                      | 200              | 86     |
|                | Сок фруктовый                                 | 200              | 92     |

**для учащихся 5-11х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                            | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|-----------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Запеканка творожная                           | 210              | 528,5  |
|                | Молоко сгущеное                               | 40               | 78     |
|                | Масло сливочное                               | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Зефир)                  | 50               | 163,0  |
|                | Чай                                           | 200              | 24,0   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                        | 40               | 157,0  |
|                |                                               |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Огурец свежий                                 | 100              | 13,70  |
|                | Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной | 260              | 113,95 |
|                | Котлета рыбная                                | 100              | 234,23 |
|                | Пюре картофельное                             | 180              | 174,72 |
|                | Компот из свежих фруктов                      | 200              | 69,25  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                        | 40               | 104,7  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60               | 118,2  |
|                |                                               |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Пирожок с повидлом                            | 100              | 316,7  |
|                | Апельсин                                      | 200              | 86     |
|                | Сок фруктовый                                 | 200              | 92     |

**МЕНЮ**  
**школьного лагеря МБОУ ЦО №33**  
**на 18.06.2024 года**

**для учащихся 1-4х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                          | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|---------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша Дружба                                 | 200              | 257,0  |
|                | Сыр                                         | 20               | 71,6   |
|                | Масло сливочное                             | 10               | 74,9   |
|                | Фрукты свежие (Яблоко)                      | 100              | 47     |
|                | Кофейный напиток на молоке                  | 200              | 119,6  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                      | 20               | 52,4   |
|                |                                             |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Салат из свежих овощей                      | 60               | 29,16  |
|                | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 210              | 62,02  |
|                | Гуляш из говядины                           | 100              | 361,33 |
|                | Рис отварной                                | 150              | 203,5  |
|                | Компот из изюма                             | 200              | 72,0   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                      | 30               | 78,5   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40               | 78,8   |
|                |                                             |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Булочка с изюмом                            | 100              | 302,16 |
|                | Груша                                       | 200              | 94     |
|                | Кефир                                       | 200              | 100,20 |

**для учащихся 5-11х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                          | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|---------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша Дружба                                 | 200              | 257    |
|                | Сыр                                         | 20               | 71,6   |
|                | Масло сливочное                             | 10               | 74,9   |
|                | Фрукты свежие (Яблоко)                      | 100              | 47     |
|                | Кофейный напиток на молоке                  | 200              | 119,6  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                      | 20               | 52,4   |
|                |                                             |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Салат из свежих овощей                      | 100              | 48,6   |
|                | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 260              | 76,79  |
|                | Гуляш из говядины                           | 100              | 361,33 |
|                | Рис отварной                                | 180              | 244,2  |
|                | Компот из изюма                             | 200              | 72     |
|                | Хлеб из муки пшеничной                      | 40               | 104,7  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 60               | 118,2  |
|                |                                             |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Булочка с изюмом                            | 100              | 302,16 |
|                | Груша                                       | 200              | 94     |
|                | Кефир                                       | 200              | 100,20 |

**МЕНЮ**  
**школьного лагеря МБОУ ЦО №33**  
**на 19.06.2025 года**

**для учащихся 1-4х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                                     | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|--------------------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Омлет                                                  | 190              | 271,75 |
|                | Огурец свежий                                          | 40               | 5,48   |
|                | Масло сливочное                                        | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Пастила)                         | 35               | 113,4  |
|                | Чай с лимоном                                          | 200              | 43,47  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                                 | 40               | 104,7  |
|                |                                                        |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Салат Летний                                           | 60               | 51,21  |
|                | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками с мясом | 210              | 97,64  |
|                | Котлета мясная                                         | 90               | 265,70 |
|                | Макаронные изделия отварные                            | 150              | 211,00 |
|                | Компот из плодов сухих                                 | 200              | 56,0   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                                 | 30               | 78,5   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40               | 78,8   |
|                |                                                        |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Ватрушка с творогом                                    | 100              | 293,9  |
|                | Яблоко                                                 | 200              | 94     |
|                | Сок фруктовый                                          | 200              | 110,00 |

**для учащихся 5-11х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                                     | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|--------------------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Омлет                                                  | 210              | 300,36 |
|                | Огурец свежий                                          | 60               | 8,22   |
|                | Масло сливочное                                        | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Пастила)                         | 35               | 113,4  |
|                | Чай с лимоном                                          | 200              | 43,47  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                                 | 40               | 104,7  |
|                |                                                        |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Салат Летний                                           | 100              | 85,35  |
|                | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками с мясом | 260              | 120,89 |
|                | Котлета мясная                                         | 100              | 295,22 |
|                | Макаронные изделия отварные                            | 180              | 253,2  |
|                | Компот из плодов сухих                                 | 200              | 56,0   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                                 | 40               | 104,7  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 60               | 118,2  |
|                |                                                        |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Ватрушка с творогом                                    | 100              | 293,9  |
|                | Яблоко                                                 | 200              | 94     |
|                | Сок фруктовый                                          | 200              | 110,00 |

**МЕНЮ**  
**школьного лагеря МБОУ ЦО №33**  
**на 20.06.2025 года**

**для учащихся 1-4х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша гречневая молочная                  | 200              | 247,37 |
|                | Сыр                                      | 20               | 71,6   |
|                | Масло сливочное                          | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Пряники)           | 35               | 114,1  |
|                | Какао-напиток на молоке                  | 200              | 86,5   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                   | 40               | 104,7  |
|                |                                          |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Помидор свежий                           | 60               | 14,40  |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200              | 149,00 |
|                | Картофель тушеный с птицей               | 240              | 493,66 |
|                | Компот из свежих плодов                  | 200              | 69,25  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                   | 30               | 78,5   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40               | 78,8   |
|                |                                          |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Булочка калорийная                       | 100              | 360,00 |
|                | Апельсин                                 | 200              | 86     |
|                | Сок фруктовый                            | 200              | 92,00  |

**для учащихся 5-11х классов**

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Масса порции(гр) | ККАЛ   |
|----------------|------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>Завтрак</b> | Каша гречневая молочная                  | 250              | 309,21 |
|                | Сыр                                      | 20               | 71,6   |
|                | Масло сливочное                          | 10               | 74,9   |
|                | Кондитерское изделие (Пряники)           | 35               | 114,1  |
|                | Какао-напиток на молоке                  | 200              | 86,5   |
|                | Хлеб из муки пшеничной                   | 40               | 104,7  |
|                |                                          |                  |        |
| <b>Обед</b>    | Помидор свежий                           | 100              | 24     |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250              | 186,25 |
|                | Картофель тушеный с птицей               | 280              | 575,94 |
|                | Компот из свежих плодов                  | 200              | 69,25  |
|                | Хлеб из муки пшеничной                   | 40               | 104,7  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60               | 118,2  |
|                |                                          |                  |        |
| <b>Полдник</b> | Булочка калорийная                       | 100              | 360,00 |
|                | Апельсин                                 | 200              | 86     |
|                | Сок фруктовый                            | 200              | 92,00  |