

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ГУ «Отдел образования  
города Семиртау»

Х. Жаудинова

2024 года

Перспективное двухнедельное меню для организации питания детей из  
малообеспеченных семей в летнее время  
в пришкольных лагерях на 2024 год  
I неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный/ ржаной с маслом сливочным	20/10	40/15
<b>Обед</b>		
Салат витаминный (яблоки свежие, помидоры свежие, огурцы свежие, морковь, масло растительное, соль, сахар)	60	100
Суп гороховый на мясном бульоне (говядина)	200	250
Тефтели мясные (курица, говядина) с картофельным пюре	80/100	80/150
Компот из сухофруктов с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40

2 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с молоком	200	200
Хлеб пшеничный / ржаной с сыром	20/10	40/15
<b>Обед</b>		
Борщ из св. капусты на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200/10	250/15
Плов с мясом курицы	200	250
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, масло растительное, соль, сахар)	60	100
Кисель фруктовый с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40
Фрукты	100	100

**3 день**

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Макароны с сыром	200/10	250/15
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	40/15
<b>Обед</b>		
Рассольник на мясном бульоне (говядина)	200	250
Котлеты в соусе с гречкой (говядина, курица)	80/30/100	100/30/150
Чай с сахаром	200	200
Салат из свежих овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло растительное, соль)	60	100
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40

**4 день**

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с молоком	200	200
Хлеб пшеничный / ржаной с сыром	20/20	40/40
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы на раст. масле	60	100
Суп с клецками на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200/10	250/15
Котлеты рыбные с рисом	80/100	100/150
Кисель фруктовый с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40
Фрукты	100	100

**5 день**

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с сахаром	200	200
Хлеб с маслом сливочным	20/10	40/15
<b>Обед</b>		
Свекольник на мясном бульоне (говядина)	200	250

Биточки (говядины и птицы) с картофельным пюре	70/100	80/150
Компот из сухофруктов с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40
Фрукты	100	100

## II неделя

### 1 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	250/15
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом сливочным	20/10/10	40/15/15
<b>Обед</b>		
Салат из моркови на раст. масле	60	100
Рассольник на мясном бульоне (говядина)	200	250
Тефтели мясные (курица, говядина) с макаронами	60/100	80/150
Кисель фруктовый с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40

### 2 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	20/15
<b>Обед</b>		
Борщ из св. капусты на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200/10	250/15
Поджарка с рисом	100/80	100/150
Компот из сухофруктов с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40
Фрукты	100	100

### 3 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200/10	250/15
Чай с лимоном	200	200

Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	20/5/10	20/8/10
<b>Обед</b>		
Салат из свежих овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло растительное, соль)	60	100
Суп полевой на мясном бульоне (говядина)	200	250
Биточки (говядины и птицы), с гречкой	60/100	80/150
Кисель фруктовый с витамином С	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40

#### 4 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с молоком	200	200
Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	20/10/10	40/15/15
<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов с морковью на растит. масле	60	100
Свекольник на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200/10	250/15
Рыба жареная (минтай) с рисом	80/100	100/150
Компот из сухофруктов с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40

#### 5 день

Наименование блюд	Выход блюд (в граммах)	
	7-10 лет	11-18 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	250/15
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	20/10/10	20/15/15
<b>Обед</b>		
Суп харчо на мясном бульоне (говядина)	200	250
Ленивые голубцы (говядина и курица) с картофельным пюре	80/100	100/150
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, масло растительное, соль, сахар)	60	100
Кисель фруктовый с витамином С	200/0,07	200/0,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40
Фрукты	100	100