Утверждаю

Директор МАОУ прогимназии «Кристина»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Севостьянова.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

**МЕНЮ ЛЕТО (ЛАГЕРЬ) – диета без молока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша пшённая на воде | 1.Икра из кабачков для детского питания/горошек консервированный | 1.Каша « Геркулес» на воде | 1. Каша рисовая на воде | 1.Каша полтавская на воде |
| 2.Чай с сахаром | 2.Каша гречневая на воде | 2.Чай с сахаром | 2.Чай с сахаром | 2.Чай с сахаром |
| 3. Батон с маслом,сыр | 3. Чай с сахаром | 3. Батон с маслом,сыр | 3.Батон | 3. Батон с маслом,сыр |
|  | 4. Батон с маслом |  |  |  |
| **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** |
|  |  |  |  |  |
| 1.Фрукт | 1.Фрукт. | 1.Сок | 1. Фрукт | 1.Сок |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1. Салат из св.помидоров,слад.перца | 1. Салат из св.помидоров, огурцов | 1. Салат из свежей капусты с яблоком | 1.Салат из св. помидоров с зел. луком | 1. Салат из св. огурцов с зел. луком |
| 2. Суп с перловой крупой на м/к бульоне | 2.Щи на м/к бульоне | 2. Суп лапша на кур. бульоне | 2.Суп рыбный с картофелем | 2.Суп с крупой на м/к бульоне |
| 3.Тефтели из говядины | 3.Рыба, тушенная с овощами | 3. Котлета из птицы с соусом | 3.Печень по-строгановски | 3.Биточки из говядины |
| 4.Рагу из овощей | 4.Рис с маслом | 4. Картофельное пюре | 4.Гречка с маслом | 4.Капуста тушеная |
| 5.Компот из сухофруктов. | 5.Компот из ягоды | 5.Напиток из шиповника | 5.Компот из кураги | 5.Кисель из ягоды |
| 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничый,ржаной | 6.Хлеб пшеничый,ржаной | 6.Хлеб пшеничый,ржаной | 6.Хлеб пшеничый,ржаной |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Геркулес» на воде | 1.Каша пшённая на воде | 1.Каша гречневая на воде | 1. Кукуруза сладкая | 1. Макароны отварные |
| 2.Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Каша пшеничная на воде | 2. Чай с сахаром |
| 3. Батон с маслом,сыр | 3. Батон с маслом | 3. Батон с маслом,сыр | 3.Чай с сахаром | 3. Батон с маслом,сыр |
|  |  |  | 4. Батон с маслом |  |
| **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** | **2-завтрак** |
|  |  |  |  |  |
| 1.Сок. | 1.Фрукт | 1.Фрукт | 1.Фрукт | 1.Фрукт |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
|  |  |  |  |  |
| 1.Салат из св. помидоров с зел. луком | 1.Салат из сырых овощей | 1.Салат из свежих огурцов с зел.луком,сладким перцем | 1.Салат из св. помидоров с зел. луком | 1.Салат из св.огурцов с зел. луком |
| 2.Свекольник на м/к бульоне | 2.Суп с мясными фрикадельками | 2.Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с гренками | 2. Борщ на м/к бульоне | 2. Рассольник «Ленинградский» на м/к.бульоне |
| 3.Жаркое по домашнему | 3.Котлеты рыбные | 3.Биточки из птицы с соусом | 3.Плов из говядины | 3.Котлета из говядины |
|  | 4.Макароны с маслом  5.Компот из ягоды | 4.Картофельное пюре |  | 4.Капуста тушеная |
| 5.Компот из сухофруктов | 6. Хлеб ржаной , пшеничный | 5.Компот из изюма | 5.Компот из кураги | 5.Кисель из ягоды |
| 6.Хлеб пшеничный,ржаной |  | 6.Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной,пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва Дели плюс 2015

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов

общеобразовательных организаций 2020