

Меню на 14 дней лагерь 2023г

Завтрак

Обед

Дни	Наименование блюда	Вес порций	Наименование блюда	Вес порций	
1-й день	Каша овсяная молочная	200	Салат из свежих помидоров с луком с р/м	60	
	Чай с сахаром	200	Суп гороховый с курой	250	
	Хлеб пшеничный	30	Котлета мясная	80	
	Масло сливочное порциями	10	Картофельное пюре	180	
	Сыр порциями	15	Соус сметанный с томатом	30	
			Компот из сухофруктов	200	
			Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной	40	
			Фрукты - банан	185	
		Итого за завтрак	455	Итого за обед	1045
2-й день	Кура отварная	65	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	
	Капуста тушеная	200	Борщ с картофелем с курой	250	
	Кофейный напиток с молоком	200	Каша гречневая рассыпчатая	180	
	Хлеб пшеничный	30	Печень По-строгановски	80	
	Масло сливочное порциями	10	Компот из <i>сухофрукт.</i>	200	
			Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной	40	
			Фрукты- яблоко	185	
		Итого за завтрак	505	Итого за обед	1015
	3-й день	Пудинг творожно-манный	200	Салат из моркови с яблоками	60
Какао с молоком		200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	
Хлеб пшеничный		30	Жаркое по-домашнему с курой	200	
Масло сливочное порциями		10	Сок плодовый или ягодный	200	
			Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной	40	
		Итого за завтрак	440	Итого за обед	770
4-й	Каша пшенная молочная	200	Салат из свежих помидоров с луком с р/м	60	

день	Чай с сахаром и лимоном	200	Щи из свежей капусты с курой	250
	Хлеб пшеничный	30	Каша рисовая рассыпчатая	180
	Масло сливочное порциями	10	Котлета рыбная запеченная	80
	Сыр порциями	15	Соус сметанный с томатом	30
			Кисель фруктовый.	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
			Фрукты	100
	Итого за завтрак	455	Итого за обед	960
5-й день	Макароны отварные с тертым сыром	180/ 24	Салат из зеленого горошка консервированного	45
	Чай с молоком	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
	Хлеб пшеничный	30	Винегрет овощной	200
	Масло сливочное порциями	10	Яйцо вареное	40
			Напиток из шиповника	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
	Итого за завтрак	444	Итого за обед	795
6-й день	Картоф.запеканка с мясом	200	Салат из свежих огурцов с р/м	60
	Чай с сахаром	200	Суп с рыбными консервами	250
	Хлеб пшеничный	30	Котлета из птицы	80
	Масло сливочное порциями	10	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Сыр порциями	15	Соус сметанный	30
			Компот из сухофруктов	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
			Фрукты	185
	Итого за завтрак	455	Итого за обед	1045
7-й день	Запеканка из творога с вареньем	200	Салат из свеклы отварной с р/м	60
	Кофейный нап.-к с молоком	200	Борщ с мясом	250
	Хлеб пшеничный	30	Картофельное пюре	180
			Рыба припущенная	80
			Компот из сухофруктов	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
			Фрукты	185

8-й	Омлет натуральный	150	Салат из моркови с яблоками	60
день	Какао с молоком	200	Суп вермишелевый с курой	250
	Хлеб пшеничный	30	Ежики в смет.-томат. соусе	200
	Масло сливочное порциями	10	Соус сметанный с томатом	30
			Напиток из шиповника	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
		Итого за завтрак	390	Итого за обед
9-й	Вермишель молочная	200	Нарезка из соленых огурцов	60
день	Чай с сахаром и лимоном	200	Суп овощной с курой	250
	Хлеб пшеничный	30	Рагу овощное с курой	200
	Масло сливочное порциями	10	Сок фруктовый или ягодный	200
	Сыр порциями	15	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
		Итого за завтрак	455	Итого за обед
10-й	Рыба запеченная в омлете	210	Салат из белокочанной капусты	60
день	Чай с молоком	200	Рассольник Ленинградский	250
	Хлеб пшеничный	30	Макароны отварные	180
			Бефстроганов из отварного мяса	80
			Кисель фруктовый	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
		Итого за завтрак	440	Итого за обед
11-й	Каша овсяная молочная	200	Салат из свежих помидоров с луком с р/м	60
день	Чай с сахаром	200	Суп гороховый с курой	250
	Хлеб пшеничный	30	Котлета мясная	80
	Масло сливочное порциями	10	Картофельное пюре	180
	Сыр порциями	15	Соус сметанный с томатом	30
			Компот из сухофруктов	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	40
			фрукты	185
		Итого за завтрак	455	Итого за обед
12-й	Макароны отварные с тертым сыром	180/ 24	Салат из моркови с яблоками	60
День	Чай с молоком	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250

