

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ ГУДВИН РАМЕНКОЕ

1 день

Обед

Салат витаминный	70
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне	250
Гуляш	75/75
Гречка рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок	200
Ватрушка с творогом	70
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат из свежих огурцов	70
Биточки рыбные	80
Картофельное пюре	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1шт
Печенье	1шт

2 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша овсяная молочная с маслом	205
Запеканка из творога со сгущ. молоком	80/20
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих огурцов и помидоров	80
Рассольник	250
Бифштекс	80
Макароны отварные	150
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Напиток ягодный	200
Булочка с изюмом	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Икра кабачковая	60
Котлета куриная, запечённая в соусе	80/20
Картофель отварной	150
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Вафли	1 шт

3 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Макароны запечённые с сыром	150
Яйцо отварное	40
Масло сливочное	10
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих помидоров с зелёным луком	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Рыба под маринадом	75/75
Рис отварной рассыпчатый	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Пирожок с яблоком	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из солёных огурцов с зелёным луком	60
Картофельная запеканка с мясом	240
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Печенье	1 шт

4 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша пшѐнная молочная	205
Омлет натуральный	75
Масло сливочное	10
Кофе на молоке	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих помидор с луком	80
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Сосиски отварные	100
Картофельное пюре	200
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Молоко	200
Пирожок с яблоком	80
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат из кукурузы (консервированной)	60
Плов из птицы	250
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Вафли	1шт

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	205
Масло сливочное	10
Пудинг из творога	100
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из моркови и яблок	80
Суп рыбный	250
Котлета мясная	80
Капуста тушёная	200
Напиток из свежзамороженных ягод	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Мини круассаны	40
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из зелёного горошка	60
Птица тушёная с соусом сметанным с томатом	80/80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из апельсинов с яблоками	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Зефир	1 шт

6 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша овсяная молочная	150
Горячий бутерброд с ветчиной	60
Масло сливочное	10
Кофе на молоке	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из квашеной капусты	80
Суп –харчо	260
Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90
Макароны отварные	150
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Плюшка «Московская»	100
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из свежих огурцов	80
Картофельная запеканка с мясом	243
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Зефир	1шт

7 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Лапшевник с творогом	75
Оладьи с маслом	125
Масло сливочное	10
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат «Летний»	100
Рассольник	250
Биточки	80
Рагу из овощей	180
Напиток из свежзамороженных ягод	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Молоко	200
Пицца школьная	100
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из свеклы	80
Жаркое по-домашнему	240
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Печенье	1 шт

8 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Хлопья кукурузные с молоком	200
Омлет с сыром	70
Масло сливочное	10
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из б/к капусты с морковью	60
Суп крестьянский с крупой, с курицей	250
Сардельки отварные	100
Пюре картофельное	150
Кисель из клюквы	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Молоко	200
Булочка творожная	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из свежих огурцов и помидор	80
Мясо тушёное с овощами	280
	100
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Вафли «Гулливер»	1 шт

9 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша манная с морковью	150
Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20
Масло сливочное	10
Чай с молоком	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Икра кабачковая	60
Суп с рыбными консервами	250
Гуляш	80/75
Картофель отварной	150
Компот из свежих плодов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Булочка сдобная	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из свежих огурцов	80
Рис отварной рассыпчатый	150
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100
Напиток лимонный	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Пряник « Тульский»	1 шт

10 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	60
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Кукуруза (консервированная)	60
Рассольник	250
Рыба запечённая в омлете	100
Макароны отварные	150
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Компот из яблок	200
Пирожок с картофелем	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Сельдь с луком	70
Филе куриное (отварное)	80
Картофельное пюре	150
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Печенье	1 шт

11 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Хлопья с молоком	200
Яйцо отварное	40
Масло сливочное	10
Кофе на молоке	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих огурцов	80
Борщ с капустой и картофелем	270
Птица, запечённая с соусом	80/80
Рис отварной	200
Напиток из яблок и апельсинов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Пирожок с капустой	80
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат из солёных огурцов	60
Запеканка картофельная с мясом	243
Напиток лимонный	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Вафли	1шт

12 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша пшѐнная молочная жидкая	150
Масло сливочное	10
Запеканка творожная со сгущѐнным молоком	80/20
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30

Обед

Салат из свежих помидор и огурцов	80
Суп крестьянский с крупой	250
Котлета мясная	80
Рагу овощное	200
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	30/40

Полдник

Молоко	200
Оладьи с джемом	100/20
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат картофельный с зелѐным горошком	60
Сосиска отварная	80
Макароны отварные	150
Напиток из яблок и апельсинов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Печенье	1шт

13 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Макароны запечённые с сыром ,со сметаной	150
Бутерброд с ветчиной	40
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	80
Щи из свежей капусты с картофелем	270
Гуляш	80/75
Гречка отварная	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Кекс морковный	100
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат из кукурузы (консервированной)	60
Рис отварной рассыпчатый	150
Рыба под маринадом	120
Компот из свежих плодов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Печенье	1шт

14 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша овсяная с молоком	205
Пудинг из творога со сгущ.молоком	80/20
Масло сливочное	10
Напиток кофейный	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих огурцов	80
Суп рыбный	250
Котлета куриная запечённая с соусом	80
Картофель отварной	150
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Молоко	200
Сосиска в тесте	100
Фрукты свежие	1шт

Ужин

Салат из свежих помидоров с луком	80
Плов с мясом	200
Напиток из апельсинов с яблоками	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1шт
Печенье	1шт

15 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша манная	205
Яйцо варёное	40
Масло сливочное	10
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из квашеной капусты	80
Суп с макаронными изделиями	250
Шницель мясной	80
Пюре картофельное	200
Напиток из свежзамороженных ягод	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок фруктовый	200
Булочка с изюмом	100
Фрукты свежие	1шт.

Ужин

Салат из свежих помидор и болгарского перца	100
Пельмени отварные с маслом	200/5
Напиток из шиповника	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1шт
Вафли	1шт

16 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша «Дружба»	150
Сырники со сгущённым молоком	80/20
Масло сливочное	10
Кофе на молоке	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из моркови и яблок	80
Суп гороховый	250
Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75
Макароны отварные	150
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Молоко	200
Шарлотка с яблоками	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Салат из свежих помидоров с луком	80
Рыба запечённая в омлете	120
Рис отварной	150
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Вафли	1 шт

17 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Каша пшённая молочная жидкая	150
Бутерброд с сыром	40
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	80
Суп – пюре овощной с гренками	250
Бефстроганов из говядины	60/60
Картофельное пюре	150
Компот из яблок	200
Хлеб ржаной/пшеничный	40/40

Полдник

Сок	200
Булочка творожная	80
Фрукты свежие	1 шт.

Ужин

Винегрет	80
Птица тушёная в сметанном соусе	80/80
Гречка отварная	150
Напиток из шиповника	200
Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40

Ужин-2

К/молочный продукт порционный	1 шт
Зефир	1 шт

18 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход порции, гр.
Хлопья кукурузные с молоком	200
Омлет с сыром	70
Масло сливочное	10
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40