

ИП Протасов Р.О.

Типовое примерное меню

Ш. лагерь 7-11 лет, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осеннее], категория=[лагерь 7-11]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	40	40		45	
Закуска	Бутерброд с маслом	Яйца вареные.		Бутерброд с сыром	
Второе блюдо	200	200	200/30	200	200
	Каша "Дружба"	Каша рисовая вязкая	Запеканка из творога со стущенным молоком	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Каша пшениная вязкая
Напиток	200	200	200	200	200
	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай каркаде.
Выпечка			40		60
			Печенье.		Вафли.
Хлеб	60	60	30	30	40
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
				100	
				Плоды свежие	
Закуска	60	60	60	60	60
	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из свежлы отварной	Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощи натуральные (огурцы)	Овощи натуральные (помидоры)
Первые блюда	200/20	200/5	200/5	200	200/5
	Суп-пюре из картофеля / гренки из пшеничного хлеба	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельем с макаронными изделиями/2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Вторые блюда	90/30	90	240	100	90
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	Котлетты рыбные любительские	Рагу из птицы	Гуляш из говядины	Фрикадельки из кур
Гарнир	150	150		150	150
	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное		Рис отварной	Макаронные изделия отварные
Напиток	200	200	200	200	200
	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый	Компот из ягод замороженных	Напиток из шиповника	Кисель из концентрата плодового или ягодного
Хлеб	60	60	60	60	60
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	40	40	40	40	40
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.



2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)	
Завтрак	Закуска	Бутерброд с маслом 40		Бутерброд с сыром 45		Яйца вареные 40	
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая 200	Каша из хлопьев овсяных "геркулеса" вязкая 200	Каша рисовая вязкая 200	Пудинг из творога паровой со стуженным молоком 200/30	Каша гречневая вязкая 200	
	Напиток	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	
	Выпечка		Вафли. 60		Печенье. 40		
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	
		Плоды свежие 100					
	Обед	Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 60	Салат из свеклы отварной 60	Салат из моркови 60	Овощи натуральные (огурцы) 60	Салат витаминный 60
		Первые блюда	Суп картофель с макаронными изделиями 200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	Суп картофельный с бобовыми/ гречки из пшеничного хлеба 200/20
		Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе 90/30	Гуляш из говядины 100	Котлеты рыбные 90	Запеканка картофельная с мясом 240	Рагу из птицы 240
		Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150	Пюре картофельное 150		
Напиток		Компот из смеси сухофруктов 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном 200	Сок фруктовый 200	
Хлеб			Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60
			Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40

Составил

Халучина С.П.

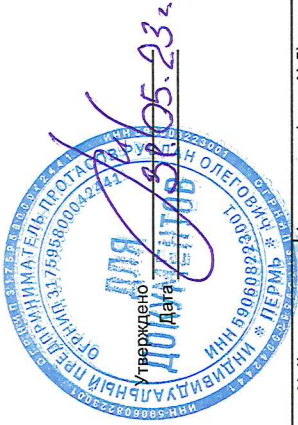
Дата

30.05.23

ИП Протасов Р.О.

Типовое примерное меню

Ш.лагерь 12 лет и старше, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осеннее], категория=[лагерь 12 лет и старше]



1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Булгурод с маслом 40	Яйца вареные 40	Булгурод с сыром 45	
	Второе блюдо	Каша "Дружба" 250	Каша рисовая вязкая 250	Запеканка из творога со стущенным молоком 210/40	Каша пшеничная вязкая 250
	Напиток	Чай с лимоном 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200
	Выпечка			Печенье 40	Вафли. 60
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный. 30
Обед	Закуска	Овощи натуральные (огурцы) 100	Салат из свеклы отварной 100	Салат из белокочанной капусты с морковью 100	Овощи натуральные (помидоры) 100
	Первые блюда	Суп-пюре из картофеля гренки из пшеничного хлеба 250/20	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/10	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10	Суп картофелем с макаронными изделиями/2013 250
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "бжжики" с молочным соусом 100/30	Котлеты рыбные любительские 100	Рагу из птицы 280	Гуляш из говядины 120
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 180	Пюре картофельное 180		Рис отварной 180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Сок фруктовый 200	Компот из ягод замороженных 200	Напиток из шиповника 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60
		Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с маслом 40		Бутерброд с сыром 45		Яйца вареные. 40
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая 250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая 250	Каша рисовая вязкая 250	Пудинг из творога паровой со стухенным молоком 210/40	Каша гречневая вязкая 250
	Напиток	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200
	Выпечка		Вафли. 60		Печенье. 40	
Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60
		Фрукты свежие 100				
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 100	Салат из свеклы отварной 100	Салат из моркови 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Салат витаминный 100
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10	Суп картофельный с бобовыми/ гречки из пшеничного хлеба 250/20
	Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе 130	Гуляш из говядины 120	Котлеты рыбные 100	Запеканка картофельная с мясом 280	Рагу из птицы 280
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 180	Макаронные изделия отварные 180	Пюре картофельное 180		
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном 200	Сок фруктовый 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60
		Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40

Составил

С. Сидорова С.П.

Дата

30.05.23