

Меню 14-дневное для летних оздоровительных смен 2021 г.

	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом Каша пшеничная боярская с изюмом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/19/5 20/20/5 200/250 50 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша манная молочная с маслом Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/5 250/5 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Запеканка из творога со сгущ. молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 180/20 200/30 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша Дружба молочная с маслом Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15 15/15 200/5 250/5 85 200 15/40 25/30	Бутерброд с сыром и маслом Пудинг из творога с рисом и сгущ. молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/19/5 20/20/5 190/30 210/30 200 15/40 25/30
Витаминия	Кисель витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Сироп шиповника Коктейль кислородный	140 57	Вафли витаминиз. Коктейль кислородный	20 57
Обед	Огурец свежий Свекольник с цыпленком и сметаной Котлета из цыпленка Рагу из овощей Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 5 300/25/ 5 110/120 150/200 200 40/58 30/60	Сельдь соленая Свекла тушеная с яблоками Суп гороховый с цыпленком Цыпленок бройлерный отварной Котлета картофельная с маслом Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 100/130 250/20 300/25 110/120 100/8 150/10 80/100 200 60/80 30/60	Помидор свежий Рассольник ленинградский с говядиной и смет. Сердце говяжье в соусе Лапша отварная с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 5 300/25/ 10 90/50 100/50 150/20 0 200 200 60/80 30/60	Огурцы свежие Суп с мясными фрикаделькам Рыба, припущенная в молоке Картофель, запеченный из отварного Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/35 300/35 110/25 120/25 150/20 0 200 60/80 30/60	Сельдь соленая Борщ с капустой, цыпленком и сметаной Гуляш из говядины Запеканка овощная Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/20/ 5 300/25/ 5 90/50 100/50 150/20 0 200 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Яблоко Вафли	200 185 10/15	Сок Апельсин Сырок творожный	200 185 100	Сок Груша Печенье	200 185 10/15	Сок Яблоко Сырники из творога, запеч. со сг/молоком	200 185 100/20 150/30	Сок Апельсин Пряник	200 185 10/15
Ужин	Икра морковная Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром и молок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 90/50 100/50 150/200 200 60/60 25/30	Помидор свежий Суп молочный с рисом Пельмени отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 200/250 220/10 250/10 200 60/60 25/30	Огурец свежий Жаркое домашнему Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 240/25 0 200/10 55/60 25/30	Помидор свежий Курица в соусе томатном Рис отварной с маслом Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100/50 120/50 150/20 0 200 60/60 25/30	Огурец свежий Биточек куриный Пюре из гороха с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 110/ 120 150/20 0 200 200 60/60 25/30
2 ужин	Ряженка Булочка дорожная	150/180 60	Йогурт Пряник	150/180 10/15	Снежок Булочка российская	150/18 0 60	Йогурт Вафли	150/80 10/15	Ряженка Пирожок печеный со свежей капустой	150/18 0 60

	6 день суббота		7 день воскресенье		8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром Суп молочный с лапшой Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/250 0 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Каша овсяная «геркулес» на молоке с маслом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша манная жидкая с маслом Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/10 20/10 200/5 250/5 85 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша боярская пшеничная с изюмом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/250 0 50 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и сыром Сырники из творога, запеч со сг/мол Каша геркулес . с мас Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 100/20 100/20 150/20 0 200 15/40 25/30
Витамин-я	Молоко витаминиз. Коктейль кислородный	200 57	Кисель витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Сироп шиповника Коктейль кислородный	140 57
Обед	Помидор свежий Щи с капустой цыпленком и сметаной Котлеты рыбные с маслом Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 10 300/25/ 10 110/5 120/5 150/20 0 200 40/56 30/60	Огурец свежий Борщ сибирский с мясными фрикадельками и сметаной Печень по строган. в смет.соусе Рис отварной с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/35/ 5 300/35/ 5 90/40 100/40 150/20 0 200 60/80 30/60	Помидор свежий Суп картофельный с клецками и цыпленком Бефстроганов из отварной говядины Лапша отварная с маслом Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20 300/25 90/30 100/30 150/200 200 60/80 30/60	Огурцы свежие Сельдь соленая Суп с макаронными изделиями и цыпленком Цыпленок отварной Каша перловая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 60 250/20 300/25 110/12 0 150/20 0 200 60/80 30/60	Помидор свежий Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной Рыба, запеченная в омлете Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 5 300/25/ 5 110/ 120 150/20 0 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Груша Мини-тортик	200 185 30	Сок Яблоко Печенье	200 185 10/15	Сок Апельсин Вафли	200 185 10/15	Сок Банан Запеканка из творога, запеч.со сгуш. молоком	200 185 100/20 150/30	Сок Яблоко Печенье	200 185 10/15
Ужин	Икра овощная Плов из мяса цыпленка Коржик молочный Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 170/80 170/10 0 60 200/10 60/60 25/30	Помидор свежий Тефтели из говядины с молочным соусом Рагу из овощей Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 90/30 100/30 150/20 0 200 60/60 25/30	Огурец свежий Рыба тушеная с овощами и томат.соусом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 110/70 120/70 150/200 200 60/60 25/30	Икра овощная Пельмени отварные п/ф с маслом Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 220/10 250/10 200/10 60/60 25/30	Огурец свежий Биточки из говядины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 90/100 150/20 0 200 44/42 25/30
2 ужин	Снежок Зефир	150/18 0 10/15	Йогурт Булочка Домашняя	150/18 0 60	Снежок Булочка Веснушка	150/180 60	Ряженка Булочка дорожная	150/18 0 60	Йогурт Булочка российская	150/18 0 60

	11 день четверг		12 день пятница		13 день суббота		14 день воскресенье	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом Каша ячневая вязкая на молоке Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша Дружба на молоке с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/10 20/10 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша рисовая на молоке с маслом. Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/19 20/5/20 220/5 250/5 200 15/45 25/30	Бутерброд с маслом и сыром Каша овсяная Геркулес молочная с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30
Витамин-я	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Молоко витаминиз. Коктейль кислородный	200 57	Кисель витаминиз. коктейль кислородный	150 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислород	150 57
Обед	Огурец свежий Суп картофельный с рыбой Печень по-строгановски Лапша отварная с овощами Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/ 300 90/40 100/40 200/23 0 200 44/62 30/60	Помидор свежий Рассольник домашн. с цыпленком и сметан. Шницель куриный припущенный Картофель запеченный из отварного Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/1 0 300/25/1 0 110/120 150/200 200 60/80 30/60	Икра овощная Суп крестьянский с крупой, цыпленком и сметаной Котлета из говядины Рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 250/20/ 10 300/25/ 10 90/100 150/200 200 60/80 30/60	Помидор свежий Суп гороховый с цыпленком Сердце говяжье в соусе Лапша отварная с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20 300/25 90/50 100/50 150/200 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Апельсин Пудинг из творога, запечен со сгущ. молоком	200 185 150/30 200/30	Сок Груша Мини-тортик	200 185 30	Сок Яблоко Пряник	200 185 10/15	Сок Апельсин Блинчики со сгущенным молоком	200 185 100/30
Ужин	Помидор свежий Жаркое по домашнему Капуста тушеная Булочка домашняя Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 240/ 250 80/100 60 200 60/60 25/30	Огурец свежий Плов из отварной говядины Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 130/90 160/100 200/10 60/60 25/30	Помидор свежий Вареники с творогом и маслом Омлет натуральный Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 150/10 200/10 65 200 60/60 25/30	Огурец свежий Голубцы ленивые с маслом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 90/5 100/5 150/200 200 60/60 25/30
2 ужина	Снежок Вафли	150/18 0 10/15	Йогурт Слойка Уральская	150/180 60	Ряженка Зефир	150/180 10/15	Снежок Печенье	150/180 10/15