

**Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул**

СОГЛАСОВАНО:

Исполнитель:

\_\_\_\_\_ / А.А. Турнина /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заказчик:

\_\_\_\_\_ / В.Ф. Порфирьева /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_г.



Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.
<b>День 1 - завтрак</b>	
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5/10
Оладьи со сгущенкой	80/20
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром	190/10
<b>День 1 - 2 завтрак</b>	
Фрукт	200
Сок	200
<b>День 1 - обед</b>	
Помидоры свежие с маслом	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по - домашнему из говядины	250
Хлеб ржано пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
<b>День 2 - завтрак</b>	
Сыр	15
Плов из птицы	250
Хлеб пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20
Чай с лимоном	185/10/5
<b>День 2 - 2 завтрак</b>	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 2 - обед</b>	
Салат из белокочанной капусты	100
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Пюре картофельное	180
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30

Хлеб ржано пшеничный	40
Кисель ягодный	200
<b>День 3 - завтрак</b>	
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200
<b>День 3 - 2-ой завтрак</b>	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 3 - обед</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с крупой(рисовый) на мкб	225/15/10
Макаронны отварные со сливочным маслом	180
Котлета из говядины	100
Хлеб ржано пшеничный	40
Компот из свежих фруктов	200
<b>День 4 - завтрак</b>	
Оладьи с повидлом	100/20
Омлет натуральный	225/10
Сыр	15
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром	190/10
<b>День 4 - 2-ой завтрак</b>	
Сок	200
Фрукт	200
<b>День 4 - обед</b>	
Помидоры свежие с маслом	100
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Плов из говядины	250
Хлеб ржано пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200
<b>День 5 - завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Яйцо отварное	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
Фрукт	200
<b>День 5 - 2 ой завтрак</b>	

Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 5 - обед</b>	
Салат "Витаминный"	100
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Пюре картофельное	180
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50
Хлеб ржано пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
<b>День 6 - завтрак</b>	
Сыр	15
Пшеничная каша с маслом	180
Котлета куриная	100
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200
<b>День 6 - 2-ой завтрак</b>	
Фрукт	200
Сок	200
<b>День 6 - обед</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Гречка отварная рассыпчатая	180
Гуляш из говядины	50/50
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
<b>Итого за обед:</b>	
<b>День 7- завтрак</b>	
Сырники из творога	100/20
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5/10
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
Масло сливочное	20
<b>День 7 - 2-ой завтрак</b>	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 7 - обед</b>	
Помидоры свежие с маслом	100
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15

Жаркое из птицы	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
<b>День 8 - завтрак</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Макароны отварные со сливочным маслом	180
Кнели куриные с соусом	100
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
<b>День 8 - 2ой завтрак</b>	
Фрукт	200
Сок	200
<b>День 8 - обед</b>	
Салат из белокочанной капусты	100
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Картофель тушеный с овощами	180
Котлета из говядины	100
Хлеб ржано пшеничный	50
Кисель ягодный	200
<b>День 9 - завтрак</b>	
Яйцо отварное	40
Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200/5/10
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200
<b>День 9 - 2-ой завтрак</b>	
Кондитерское изделие	50
Сок	200
<b>День 9 - обед</b>	
Салат "Витаминный"	100
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15
Рагу овощное с говядиной	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
<b>День 10 - завтрак</b>	
Сыр	30
Пюре картофельное	180
Котлета куриная	100
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
<b>День 10 - 2ой завтрак</b>	

Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 10 - обед</b>	
Помидоры свежие с маслом	100
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	235/15/10
Рис отварной	180
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из сухофруктов	200
<b>День 11 - завтрак</b>	
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10
Оладьи со сгущенкой	80/20
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром и курагой	180/10/7
<b>День 11 - 2ой завтрак</b>	
Фрукт	200
Сок	200
<b>День 11 - обед</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	235/15/10
Пюре гороховое	180
Тефтели мясные	100
Хлеб ржано пшеничный	60
Кисель ягодный	200
<b>День 12 - завтрак</b>	
Салат из свежих овощей	100
Гарнир сложный	180
Кнели куриные	100
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	185/10/5
<b>День 12 - 2-ой завтрак</b>	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 12 - обед</b>	
Салат из белокочанной капусты	100
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	235/15/10
Плов из говядины с гречкой	250
Хлеб ржано пшеничный	50
Компот из свежих фруктов	200
<b>День 13 - завтрак</b>	

Запеканка из творога со сгущенкой	80/20
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5/10
Чай с сахаром	190/10
Хлеб пшеничный	40
<b>День 13 - 2ой завтрак</b>	
Фрукт	200
Сок	200
<b>День 13 - обед</b>	
Сыр	15
	235/15/10
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	180
Макаронные отварные со сливочным маслом	50/50
Гуляш из говядины	50
Хлеб ржано пшеничный	200
Компот из сухофруктов	
<b>День 14 - завтрак</b>	
Омлет натуральный	225/10
Масло сливочное	10
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40
Фрукт	200
<b>День 14 - 2ой завтрак</b>	
Сок	200
Кондитерское изделие	50
<b>День 14 - обед</b>	
Помидоры свежие с маслом	100
	235/15
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	180
Пюре картофельное	90/30
Биточки рыбные из минтая с соусом	50
Хлеб ржано пшеничный	200
Кисель ягодный	