

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в  
пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.
<b>ДЕНЬ 1</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	50/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Оладьи	100
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	60
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15
	Макароны отварные со сливочным маслом	150
	Котлета из птицы	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	70
	Компот из сухофруктов	200
<b>ДЕНЬ 2</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10
	Запеканка творожная	65
	Бутерброд с маслом	50/15
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	60

	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
	Рис отварной	150
	Рыба припущенная с овощами	80/40
	Хлеб ржаной	70
	Кисель	200
<b>ДЕНЬ 3</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10
	Картофельное пюре	150
	Котлета из говядины	100
	Хлеб ржаной	70
	Компот из свежих плодов	200
<b>ДЕНЬ 4</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	50/15
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Булочка домашняя	60

<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	60
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
	Макароны отварные со сливочным маслом	150
	Гуляш из куриных грудок	50/50
	Хлеб ржаной	70
	Компот из сухофруктов	200
<b>ДЕНЬ 5</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная молочная	185/5/10
	Сырники творожные	65
	Бутерброд с маслом	50/15
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
	Картофель тушеный	150
	Биточки рыбные из минтая	100
	Хлеб ржаной	70
	Кисель	200
<b>ДЕНЬ 6</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50

<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	60
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	225/15/10
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150
	Гуляш из говядины	50/50
	Хлеб ржаной	70
	Компот из свежих плодов	200
<b>ДЕНЬ 7</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	185/5/10
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с сыром	50/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Оладьи	100
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	60
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15
	Рагу овощное с птицей	200
	Хлеб ржаной	70
	Компот из сухофруктов	200
<b>ДЕНЬ 8</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с маслом	50/15
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50

<b>Обед</b>	Огурцы свежие	60
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
	Макароны отварные со сливочным маслом	150
	Тефтели мясные	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	70
	Кисель	200
<b>ДЕНЬ 9</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	60
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
	Картофельное пюре	150
	Кнели куриные	100
	Хлеб ржаной	70
	Компот из свежих плодов	200
<b>ДЕНЬ 10</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная молочная	185/5/10
	Сырники творожные	65
	Бутерброд с сыром	50/15
	Чай с сахаром	190/10
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200

	Слойка с сахаром	60
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15
	Рис отварной	150
	Рыба припущенная с овощами	80/40
	Хлеб ржаной	70
	Компот из сухофруктов	200
<b>ДЕНЬ 11</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом	50/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	60
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150
	Котлета из птицы	100
	Соус томатный с овощами	30
	Хлеб ржаной	70
	Кисель	200
<b>ДЕНЬ 12</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15
	Какао с молоком	200
	Фрукт	100

<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	60
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10
	Гороховое пюре	150
	Котлета из говядины	100
	Хлеб ржаной	70
	Компот из свежих плодов	200
<b>ДЕНЬ 13</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10
	Яйцо отварное	40
	Бутерброд с сыром	50/15
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Фрукт	100
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Оладьи	100
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	60
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
	Жаркое из птицы	200
	Хлеб ржаной	70
	Компот из сухофруктов	200
<b>ДЕНЬ 14</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10
	Омлет натуральный	80
	Бутерброд с маслом	50/15
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	Фрукт	100

<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200
	Кондитерское изделие	50
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	60
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
	Картофельное пюре	150
	Биточки рыбные из минтая	100
	Хлеб ржаной	70
	Кисель	200