

Примерное 21 - дневное меню детей в спортивно — оздоровительном лагере «Салют»

№	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход	2й Ужин	Выход
1 день	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/7	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	Сок	200	Рагу из овощей *****	200	Снежок *****	250
	Яйцо вареное	1 шт	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	120	Апельсин **	250	Котлета из птицы	100		
	Масло сливочное	10	Рис отварной	150/5	Пирожки печеные с яблочной начинкой	60	Огурец *** порционно	100		
	Кофейный напиток с молоком	200	Помидор *** порционно	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Хлеб пшеничный	100	Компот из свежей ягоды ****	200			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
2 день	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	225/8	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10	Компот из кураги	200	Шницель натуральный рубленый (свинина)	130	Йогурт *****	250
	Творожная запеканка с повидлом	150/30	Сердце в соусе	75/75	Яблоко **	200	Каша гречневая рассыпчатая с малом	200/7		
	Масло сливочное	10	Картофельное пюре	200			Соус красный основной	50		
	Какао на молоке	200	Сельдь с луком и маслом	50/20/10			Помидор *** порционно	100		
	Хлеб пшеничный	100	Огурец *** порционно	100			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
			Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
3 день	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/7	Суп по-Тамбовски	400	Сок	200	Азу	100	Кефир *****	250
	Омлет с колбасой	130	Куры отварные	110	Банан **	250	Макароны отварные с малом	200/10		
	Сыр	30	Капуста тушеная	200	Ватрушка с творогом	75	Помидор *** порционно	100		
	Масло сливочное	10	Огурец *** порционно	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Какао на молоке	200	Компот из свежей ягоды ****	200			Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		

			Хлеб ржаной	60						
4 день	Каша молочная пшеничная (вязкая) с маслом	270/8	Суп картофельный с горохом	400	Сок	200	Рулет мясной с луком и яйцом	140	Молоко	250
	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	165/20	Рыба тушеная в томате с овощами	200	Груша**	200	Каша гречневая рассыпчатая с малом	200/7		
	Масло сливочное	10	Картофельное пюре	200			Соус красный основной	50		
	Чай с сахаром *	200/10	Кабачковая икра	56			Огурец *** порционно	100		
	Хлеб пшеничный	100	Кисель плодово-ягодный	200			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб ржаной	60			Хлеб ржаной	60		
5 день	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	225/8	Суп рыбный с консервами	400	Компот из свежей ягоды ****	200	Гуляш из мяса (свинина)	75/100	Снежок *****	250
	Сосиска отварная	100	Оладьи из печени	105	Апельсин **	250	Макароны отварные с маслом	200/10		
	Яйцо вареное	1 шт.	Рис отварной с овощами	210	Ватрушка с сыром	75	Огурец *** порционно	100		
	Масло сливочное	10	Кукуруза консервированная	40			Чай с сахаром *	200/10		
	Какао на молоке	200	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
6 день	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	300/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	Сок	200	Плов из риса с курицей	275	Бифидок *****	250
	Сырники со сгущенным молоком	150/20	Шницель рыбный натуральный	100	Яблоко **	200	Огурец *** порционно	100	Зефир	25
	Масло сливочное	10	Картофельное пюре	200			Капуста квашенная	120		
	Кофейный напиток с молоком	200	Помидор *** порционно	100			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Хлеб пшеничный	100	Редис красный ***	50			Хлеб пшеничный.	50		
			Компот из сухофруктов	200			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						

7 день	Каша молочная манная (вязкая) с маслом	270/8	Суп Харчо	400	Компот из свежей ягоды ****	200	Печень тушеная в соусе	100/100	Кефир *****	250
	Омлет	110	Рагу из овощей *****	200	Банан **	250	Каша гречневая	200/7		
	Кукуруза консервированная	40	Шницель натуральный рубленый (свинина)	130	Пирожки с вареной сгущенкой	60	Помидор *** порционно	100		
	Сыр	30	Огурец *** порционно	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Масло сливочное	10	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
	Какао на молоке	200	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	60						
8 день	Вермишель молочная	250	Суп картофельный с клецками	400	Компот из кураги	200	Пельмени	312	Ряженка *****	250
	Запеканка творожная с соусом из кураги	150/45	Куры отварные	110	Яблоко **	200	Помидор порционно ***	50		
	Масло сливочное	10	Капуста тушеная	200			Горошек консервированный	40		
	Чай с сахаром *	200/10	Огурец *** порционно	100			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Хлеб пшеничный	100	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
9 день	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	300/10	Борщ с фасолью и сметаной	400/10	Компот из сухофруктов	200	Шницель рыбный натуральный	100	Снежок *****	250
	Колбаса п/к	35	Плов мясной (свин.)	275	Банан **	250	Картофельное пюре	200		
	Яйцо вареное	1 шт.	Огурец *** порционно	50	Ватрушка с повидлом	75	Кабачковая икра	56		
	Сыр	30	Помидор *** порционно	50			Чай с сахаром *	200/10		
	Масло сливочное	10	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
	Какао на молоке	200	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	60						
10 день	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200	Суп по Тамбовски	400	Компот из кураги	200	Рагу из овощей и мяса (говяд.)	230	Молоко	250
	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	150/30	Шницель куриный	100	Апельсин **	250	Помидор *** порционно	100	Печенье	25
	Масло сливочное	10	Макароны отварные с маслом	200/10			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Кофейный напиток на молоке	200	Соус красный основной	50			Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	100	Огурец *** порционно	100			Хлеб ржаной	60		
			Перец болгарский в нарезке ***	100						
			Сок	200						
			Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						

11 день	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/8	Уха ростовская	400	Компот из свежей ягоды ****	200	Рыба припущенная в молоке	120	Ряженка *****	250
	Колбаса п/к	35	Шницель натуральный рубленый (свинина)	130	Груша **	200	Картофельное пюре	200		
	Яйцо вареное	1 шт	Соус красный основной	50	Пицца детская	60	Икра свекольная	100		
	Сыр	30	Каша гречневая	200/7			Огурец *** порционно	100		
	Масло сливочное	10	Помидор *** порционно	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Какао на молоке	200	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
12 день	Каша молочная манная (вязкая) с маслом	270/8	Суп картофельный с горохом	400	Сок	200	Тефтели мясные из говядины с рисом	140	Кефир *****	250
	Запеканка творожная с соусом из кураги	150/45	Куры отварные	110	Яблоко **	200	Макароны отварные с сыром	200/5		
	Масло сливочное	10	Рагу из овощей *****	200			Огурец *** порционно	100		
	Чай с сахаром *	200/10	Помидор *** порционно	100			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Хлеб пшеничный	100	Кисель плодово-ягодный	200			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						
13 день	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	300/10	Суп-лапша по домашнему	400	Компот из сухофруктов	200	Шницель рыбный натуральный	100	Ряженка *****	250
	Омлет	110	Гуляш из мяса (свинина)	75/100	Банан **	250	Картофельное пюре	200		
	Горошек зеленый консервированный	40	Рис отварной	150/5	Оладьи печеные со сгущен.мол.	100/20	Огурец *** порционно	100		
	Сыр	30	Перец болгарский в нарезке ***	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Масло сливочное	10	Помидор *** порционно	50			Хлеб пшеничный	50		
	Какао на молоке	200	Сок	200			Хлеб ржаной	60		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						
14 день	Каша молочная пшеничная (вязкая)	270/8	Щи из свежей капусты со сметаной	400/10	Сок	200	Жаркое по – домашнему (свинина)	300	Бифидок *****	250
	Зразы из творога с изюмом и вареньем	100/20	Пельмени	424	Апельсин **	250	Сельдь с маслом и луком	50/20/10	Вафли	25
	Масло сливочное	10	Помидор *** порционно	50			Помидор *** порционно	100		
	Кофейный напиток с молоком	200	Огурец *** порционно	50			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Хлеб пшеничный	100	Компот из свежей ягоды ****	200			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		

			Хлеб ржаной	60						
15 день	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	Сок	200	Голубцы ленивые	128	Снежок *****	250
	Яйцо вареное	1 шт	Каша гречневая	200/7	Апельсин **	250	Картофельное пюре	200		
	Икра кабачковая консервированная	56	Соус красный основной	50	Пирожки печеные с яблочной начинкой	60	Горошек зеленый консервированный	40		
	Сыр	30	Котлета из птицы	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Масло сливочное	10	Огурец *** порционно	100			Хлеб пшеничный	50		
	Какао на молоке	200	Компот из свежей ягоды ****	200			Хлеб ржаной	60		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						
16 день	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	225/8	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10	Компот из кураги	200	Тефтели мясные из говядины с рисом	140	Йогурт *****	250
	Творожная запеканка с повидлом	150/30	Сердце в соусе	75/75	Яблоко **	200	Пюре гороховое с маслом	180		
	Масло сливочное	10	Картофельное пюре	200			Помидор *** порционно	100		
	Кофейный напиток с молоком	200	Капуста квашенная	120			Чай с сахаром и лимоном	200/10/6		
	Хлеб пшеничный	100	Огурец *** порционно	100			Хлеб пшеничный	50		
			Сок	200			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						
17 день	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200	Суп по-Тамбовски	400	Сок	200	Плов мясной (свин.)	275	Кефир *****	250
	Омлет с колбасой	130	Куры отварные	110	Банан **	250	Помидор *** порционно	100		
	Сыр	30	Капуста тушеная	200	Ватрушка с творогом	75	Чай с сахаром *	200/10		
	Масло сливочное	10	Огурец *** порционно	100			Хлеб пшеничный	50		
	Какао на молоке	200	Компот из свежей ягоды ****	200			Хлеб ржаной	60		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50						
			Хлеб ржаной	60						

[illegible]

21 день	Каша молочная манная (вязкая) с маслом	270/8	Суп Харчо	400	Компот из свежей ягоды ****	200	Печень тушеная в соусе	100/100	Кефир *****	250
	Омлет	110	Рагу из овощей *****	200	Банан **	250	Каша гречневая	200/7		
	Сыр	30	Котлета рыбная	100			Помидор *** порционно	100		
	Масло сливочное	10	Огурец *** порционно	100			Чай с сахаром *	200/10		
	Какао на молоке	200	Сок	200			Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	50			Хлеб ржаной	60		
			Хлеб ржаной	60						

* - допускается замена на чай фруктово-ягодный, ягодный, фруктовый, согласно тех. картам по сборнику рецептур блюд и типовых меню в организациях отдыха детей и их оздоровления, Новосибирск – 2022.

** - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных овощей.

**** - допускается замена компот из свежей ягоды на компот из сухофруктов, согласно тех. картам по сборнику рецептур блюд и типовых меню

***** - допускается замена рагу из овощей на рагу из овощей с кабачком или баклажанами, согласно тех. картам по сборнику рецептур блюд и типовых меню в организациях отдыха детей и их оздоровления, Новосибирск – 2022.

***** - допускается замена на другую кисломолочную продукцию.