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. |
| **ДЕНЬ 1** | | |
| **Завтрак** | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 185/5/10 |
|  | Яйцо отварное | 40 |
|  | Бутерброд с сыром | 50/15 |
|  | Какао с молоком | 200 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Оладьи | 100 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 2** | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 185/5/10 |
|  | Запеканка творожная | 65 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/15 |
|  | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 3** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 4** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Булочка домашняя | 60 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 5** | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная молочная | 185/5/10 |
|  | Сырники творожные | 65 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/15 |
|  | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 6** | | |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 185/5/10 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/15 |
|  | Какао с молоком | 200 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 7** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Оладьи | 100 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 8** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 9** | | |
| **Завтрак** | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 185/5/10 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/15 |
|  | Какао с молоком | 200 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 10** | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная молочная | 185/5/10 |
|  | Сырники творожные | 65 |
|  | Бутерброд с сыром | 50/15 |
|  | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Слойка с сахаром | 60 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 11** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | Помидоры свежие | 60 |
|  | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 |
|  | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 |
|  | Котлета из птицы | 100 |
|  | Соус томатный с овощами | 30 |
|  | Хлеб ржаной | 70 |
|  | Кисель | 200 |
| **ДЕНЬ 12** | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 185/5/10 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/15 |
|  | Какао с молоком | 200 |
|  | Фрукт | 100 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 13** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Оладьи | 100 |
| **Обед** | 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 |
| **ДЕНЬ 14** | | |
| **Завтрак** | 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 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| **Обед** | 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 |