

**Примерное десятидневное меню
для лагерей дневного пребывания с 7 до 11 лет**

Наименование блюда	Масса порции (г)
I ДЕНЬ	
Завтрак	
Помидор свежий	50
Пельмени отварные с маслом	200/5
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150/5/5
Чай с сахаром (каркаде)	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Огурец свежий	60
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10
Паста Болоньез	210
Фрукты	100
Сок	200
Хлеб	50
II ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Салат «Степной»	60
Котлета «Улыбка»	75
Суп молочный с макаронными изделиями	150
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Салат Радужный	60
Солянка	200
Колобки тушеные в соусе	110
Пюре картофельное	150
Запеканка из творога	75
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	50
III ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат «Огонек»	75
Биточки «Заячье лакомство»	75
Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Салат «Забава»	60
Суп картофельный с булгуром	200
Котлета из филе птицы	100
Макаронны отварные	150
Напиток из сухофруктов	200

Фрукты	100
Хлеб	50
IV ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Салат из свежей капусты	60
Оладьи из печени	90
Каша молочная гречневая с маслом, с сахаром	150/5/5
Какао с молоком	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Помидор свежий	60
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200
Плов	200
Гренка, запеченная с мясом	50
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	50
V ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты	60
Шницель «Рыбачок»	75
Каша пшенная с маслом, с сахаром	150/5/5
Блины с начинкой	65
Напиток «Мокко»	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Щи из белокочанной капусты с картофелем со сметаной	200/10
Мясо по-деревенски	90
Пюре картофельное	150
Выпечка/ кондитерские изделия	100
Чай с сахаром	200
Хлеб	50
VI ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из свежих огурцов	60
Омлет натуральный	100
Вареники с маслом	150/8
Кофейный напиток	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Салат «Солнечный»	60
Свекольник	200
Фрикадельки «Нежные» в соусе	110
Каша гречневая рассыпчатая	150
Кондитерские изделия	10

Компот из кураги	200
Хлеб	50
VII ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	15/25
Салат из белокочанной капусты с лимоном	60
Котлета «Улыбка»	75
Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	150/5/5
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Помидор свежий	60
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200
Филе бедра	90
Макаронны отварные	150
Фрукты	100
Напиток из сухофруктов	200
Хлеб	50
VIII ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром и маслом	10/15/25
Салат «Радужный»	60
Котлета «Ассоль»	75
Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	150/5/5
Какао с молоком	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Огурец свежий	60
Щи из белокочанной капусты с картофелем со сметаной	200/10
Рыба в яйце	100
Пюре картофельное	150
Напиток из шиповника	200
Хлеб	50
IX ДЕНЬ	
Завтрак	
Помидор свежий	50
Омлет натуральный	80
Вареники с маслом	150/8
Кондитерские изделия	10
Кофейный напиток	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200
Котлета «Школьная»	100
Макаронны отварные	150

Блины с начинкой	65
Чай с сахаром (каркаде)	200
Хлеб	50
Х ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из свежих огурцов	60
Котлета «Сказка»	75
Фрукты	100
Каша молочная гречневая с маслом, с сахаром	150/5/5
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Обед	
Вода минеральная	200
Винегрет из свежих овощей	60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10
Гуляш	90
Макароны отварные	150
Сырники из творога	45
Кисель	200
Хлеб	50