

Примерное Меню для пришкольных лагерей

1 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Сыр со сметаной	100/20
2	Картофель отварной нового урожая со слив.маслом	100/20
3	Чай	200
4	Хлеб с маслом	120/15
5	печенье	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Суп с домашней лапшой на к/б	300
8	Рыба тушеная	100
9	Каша гречневая	200
10	Подлива	50
11	Хлеб, компот	200/200
12	Апельсин	180

2 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Суп с фрикадельками	200/50
2	Хлеб маслом и сыром	120/15/20
3	Чай	200
4	Печенье	40
5	Салат из свежих овощей	100
6	Борщ на к/б со сметаной	300/10
7	Рыба тушеная с макаронами	200/50
8	Подлива	200
9	Хлеб/компот	200/200
10	Фрукты	180

3 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Суп вермишелевый молочный со слив. маслом	250/10
2	Оладьи со сметаной	100
3	Хлеб с маслом	120/1
4	Чай	200
5	пряник	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Борщ на к/б со сметаной	300/1
8	Котлета мясная	100
9	Перловая каша	200
10	Подливка	50
11	Хлеб, компот	200/200
12	Банан	180

4 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Каша гречневая на молоке со слив. маслом	200/10
2	Яйцо отварное	1
4	Какао	200
5	Хлеб с маслом	200/15
6	Салат из свежих овощей	100
7	Суп с лапшой на курином бульоне	300
8	Курица в соусе	100/50
9	Картофельное пюре	200
10	Хлеб/компот	200/200
11	Яблоко	180

5 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Плов сладкий с сухофруктами	200
2	Сок натуральный	200
3	Пряник	40
4	Хлеб с маслом и сыром	120/15/20
5	Салат из свежих овощей	100
6	Суп гороховый на к/б	300
7	Тефтели мясные	100
8	Каша гречневая	200
9	Подлива	50
10	Хлеб/компот	200/200
11	Апельсин	180

6 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Каша манная молочная со слив. маслом	200/15
2	Яйцо отварное	1
3	Хлеб с маслом	120/1
4	Чай	200
5	Конфеты	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Суп фасолевый на к/б	300
8	Котлета мясная	100
9	Пюре картофельное	200
10	Подливка	50
11	Хлеб, компот	200/200
12	Банан	180

7 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Омлет натуральный	100
2	Салат из свежих овощей	100
3	Какао	200
4	Хлеб с маслом и сыром	200/15/20
5	Салат из свежих овощей	100
6	Борщ на к/б со сметаной	300
7	Голубцы с тушенными овощами	100/200
11	Хлеб, компот	200/200
12	Яблоко	180

8 день

	Наименование блюд	Вес порции
1	Каша манная молочная со слив. маслом	200/8
2	Яйцо отварное	1
3	Хлеб с маслом и сыром	120/15/20
4	Сок натуральный	200
5	Салат из свежих овощей	100
6	Борщ на к/б со сметаной	300/10
7	Плов с курицей	280
8	Хлеб/компот	200/200
9	Банан	180