ПЛАН - МЕНЮ на смены в летний период

Вид питания	Наименования блюд	Выход блюд 7-11 лет (г, мг)	Выход блюд 12-17 лет (г, мг)	Выход блюд спортсмены (г, мг)	1 день (заезд)	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день (выезд)
ЗАВТРАК	творог / яйца	70	80	100	Вареники ленивые со сметаной	Омлет натуральный с маслом сливочным	Запеканка творожная с конфетюром	Драчена (омлет)	Пудинг творожный со сгущеным молоком	Омлет с сыром	Горячий бутерброд с сыром	Вареники ленивые со сметаной	Омлет натуральный	Запеканка творожная с конфетюром	Драчена (омлет)	Пудинг творожный со сгущеным молоком	Омлет с сыром	Горячий бутерброд с сыром
	каша	200	220	250	Суп молочный с вермишелью	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша рисовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша пшенная на цельном молоке с маслом сливочным	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша "Дружба" на цельном молоке с маслом сливочным	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	Суп молочный с вермишелью	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша рисовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша пшенная на цельном молоке с маслом сливочным	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша "Дружба" на цельном молоке с маслом сливочным	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным
	напиток	200	200	200	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке
	хлеб	50	50	50	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный
2 ЗАВТРАК	фрукты свежие	185	185	185	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин
ОБЕД	суп	250	300	350	Суп гороховый с мясом птицы	Суп с рыбными консервами	Щи с мясом птицы, со сметаной	Борщ с мясом птицы, со сметаной	Суп "Крестьянский" с мясом птицы	Суп с вермишелью, с мясом птицы.	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы, со сметаной	Борщ с мясом птицы, со сметаной	Суп гороховый с мясом птицы	Суп овощной с мясом птицы	Суп с вермишелью, с мясом птицы.	Суп с рыбными консервами	Щи с мясом птицы, со сметаной
	мясо / птица / рыба	м-70 п- 70 р- 80	м-90 п-90 р-100	м-100 п-110 р-110	Жаркое "По-домашнему"	Тефтели мясные "Ёжики"	Рыба запеченная в сухарях	Котлета из мяса птицы	Рыба с овощами	Котлета "По-домашнему"	Курица запеченная в сухарях	Биточки рыбные	Азу с мясом	Котлета "По Хлыновски"	Курица запеченная в сухарях	Масо тушеное	Чахохобили из курицы	Биточки старорусские
	гарнир	150	200	250		Макароннные изделия отварные	Картофельное пюре	Рис отварной	Макароные изделия отварные	Каша гречневая рассыпчатая	Бобовые отварные с томатом и овощами	Картофель запеченный "Фри"		Макароные изделия отварные	Картофель запеченный "Фри"	Каша перловая рассыпчатая	Картофельное пюре	Каша гороховая с овощами
	напиток	200	200	200	Компот из кураги	Компот из шиповника	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из шиповника	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из шиповника	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из шиповника	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из шиповника
	хлеб	150 (100/ 50)	170 (120/ 50)	200 (150/ 50)	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной
ПОЛДНИК	конд/изд	40	50	60	Пряники в ассортименте	Печенье в ассортименте	Конфеты в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пряники в ассортименте	Вафли в ассортименте	Пряники в ассортименте	Печенье в ассортименте	Конфеты в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пряники в ассортименте	Вафли в ассортименте
	напиток	200	200	200	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром
УЖИН	овощи свежие	80	90	100	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие	Огурцы свежие	Помидоры свежие
	мясо / птица / рыба	м-70 п- 70 р- 80	м-90 п-90 р-100	м-100 п-110 р-110	Биточки рыбные	Курица запеченная с маслом	Поджарка мясная	Бигус с мясом	Мясо в кисло-сладкомсоусе	"Чахохбили" из курицы	Биточки старорусские	Гуляш из мяса	Курица запеченая с маслом	Рыба в сухарях	Плов с мясом	Рыба запеченная с овощами	Масо тушеное	Рыба запеченная в омлете
	гарнир	220	250	300	Рис отварной	Картофель запеченный "Фри"	Каша перловая с овощами		Картофель запеченный "Фри"	Картофельное пюре	Макароные изделия отварные с овощами	Каша булгур рассыпчатая	Капуста тушенная	Картофельное пюре		Макароные изделия отварные с овощами	Каша гречневая рассыпчатая	Картофель запеченный "Фри"
	напиток	200	200	200	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте	Сок фруктовый в ассортименте
	хлеб	80 (50/ 30)	100 (50/ 50)	130 (100/ 50)	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной
2 УЖИН	выпечка	80	90	100	Пирожок с мясом	Булочка "Творожная"	Булочка "Нежная"	Ватружка с творогом	Булочка "Ванильная"	Кухан с творогом	Сочень с творогом	Кекс "Творожный"	Булочка "Творожная"	Булочка "Нежная"	Ватружка с творогом	Булочка "Ванильная"	Кухан с творогом	Кекс "Творожный"
	напиток	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	Снежок	Чай с сахаром и лимоном	Ряженка	Чай с сахаром и лимоном	Снежок	Чай с сахаром и лимоном	Ряженка	Чай с сахаром и лимоном	Снежок	Чай с сахаром и лимоном	Ряженка	Чай с сахаром и лимоном	Снежок