ПЛАН - МЕНЮ на смены в осенне-зимний 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 (выезд)
ЗАВТРАК	сыр / масло / творог / омлет	15 10 70	20 15 80	20 20 100	Яйцо вареное + масло сливочное порционно	Пудинг из творога со сгущенным молоком	Горячий бутерброд с сыром	Омлет натуральный	Вареники ленивые со сметаной	Горячий бутерброд с сыром + яйцо вареное
	каша	200	220	250	Каша жидкая молочная кукурузная	Каша манная 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 сливочном	Каша "Дружба" на цельном молоке с маслом сливочном
	напиток	200	200	200	Какао на молоке	Кофе на молоке	Какао на молоке	Кофе на молоке	Какао на молоке	Кофе на молоке
	хлеб	50	50	50	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный	Батон иодированный
2 ЗАВТРАК	С-Ф / К-М дисерт	200 / 50 / 100	200 / 50 / 100	200 / 50 / 100	Конфеты в ассортименте + творожок в ассортименте	Конфеты в ассортименте + йогурт в ассортименте	Конфеты в ассортименте + творожок в ассортименте	Конфеты в ассортименте + творожок в ассортименте	Конфеты в ассортименте + йогурт в ассортименте	Конфеты в ассортименте + творожок в ассортименте
ОБЕД	овощи свежие	30	30	50	Салат из лука	Салат из лука	Салат из лука	Салат из лука	Салат из лука	Салат из лука
	суп	250	300	350	Суп с рыбными консервами	Борщ с мясом птицы, со сметаной	Суп гороховый, с мясом птицы.	Солянка по домашнему с мясом птицы, со сметаной	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	Рассольник "Ленинградский"
	мясо / птица / рыба	м-70 п- 70 р- 80	м-90 п-90 р-100	м-100 п-110 р-110	Гуляш из мяса	Биточки старорусские (в томатном соусе)	Котлета из мяса птицы (в сметанном соусе)	Рыба запеченная в сухарях	Чахохбилли	Печень (куринная) по бевстроганоски
	гарнир	150	200	250	Каша гречневая рассыпчатая	Картофель запеченный "Фри"	Макаронные изделия отварные с сыром	Картофель запеченный "Фри"	Каша гороховая с овощами	Макароные изделия отварные
	напиток	200	200	200	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
ПОЛДНИК	кондитерские изделия	40	50	60	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пряники в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пряники в ассортименте
	напиток	200	200	200	Кисель фруктовый в ассортименте	Кисель фруктовый в ассортименте	Кисель фруктовый в ассортименте	Кисель фруктовый в ассортименте	Кисель фруктовый в ассортименте	Кисель фруктовый в ассортименте
УЖИН	овощи свежие / салаты	70	80	100	Салат из соленых огурцов	Морковь "Пикантная"	Салат из сельди с луком	Винегрет с растительным маслом	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Степной"
	мясо / птица / рыба	м-70 п- 70 р- 80	м-90 п-90 р-100	м-100 п-110 р-110	Птица запеченная в сухарях	Рыба запеченная в сметанном соусе	Мясо в кислосладком соусе	Поджарка из мяса	"Гнезда" мясные с яйцом и сыром	Бигус с мясом
	гарнир	220	250	300	Картофельное пюре	Рис "Светофор"	Картофельное пюре	Каша булгур рассыпчатая	Картофельное пюре	
	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
	хлеб	80 (50/ 30)	100 (50/ 50)	130 (100/ 50)	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной	пшеничный + ржаной
2 УЖИН	выпечка	80	90	100	Булочка "Ванильная"	Булочка "Сырная"	Сочень с творогом	Кекс "Столичный"	Пирог с мясным фаршем	Плюшка "Новомосковская"
	напиток	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном