

ПЛАН - МЕНЮ на смены в летний период

Вид питания	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (г, шт)	12-17 лет (г, шт)	Выход блюда спортсмены (г, шт)	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)	
																			сир./масло/джем
ЗАВТРАК	сир./масло/джем	15 10 20	15 10 20	15 10 20	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	Масло+джем порционно (в индивидуальной упаковке)	
	творог/яйца	70	80	100	Вареники ленивые со сметаной	Омлет натуральный с маслом сливочным	Запеканка творожная с конфетором	Омлет "Драчена"	Пудинг из творога с яблоками или грушей, со стуженым молоком	Яйцо вареное	Горячий бутерброд с помидорами под сыром	Вареники ленивые со сметаной	Омлет натуральный	Запеканка творожная с конфетором	Омлет "Драчена"	Пудинг творожный с курагой, со стуженым молоком	Яйцо вареное	Горячий бутерброд с помидорами под сыром	
	каша	200	220	250	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом сливочным	Макаронные отварные с сыром	Каша "Дружба" на цельном молоке с маслом сливочным	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом сливочным	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	Макаронные отварные с сыром	Каша рисовая на цельном молоке с маслом сливочным	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом сливочным	Каша геркулесовая на цельном молоке с бананом, с маслом сливочным	Каша "Дружба" на цельном молоке с маслом сливочным	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	
	напиток	200	200	200	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	хлеб	50	50	50	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный	Батон подорожный
2 ЗАВТРАК	чайный стол				чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	чай пакет + сахар	
	фрукты свежие	185	185	185	Мандарины или апельсины	Груша	Банан	Яблоко	Мандарины или апельсины	Груша	Банан	Яблоко	Мандарины или апельсины	Груша	Банан	Яблоко	Мандарины или апельсины	Груша	
ОБЕД	овощи свежие	50	50	50	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	Помидор свежий	Огурец свежий	
	суп	250	300	350	Борщ с мясом птицы, со сметаной	Суп гороховый с мясом птицы	Щи со свежей капустой, картофелем, с мясом птицы, со сметаной	Солянка по домашнему с мясом птицы, со сметаной	Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками, со сметаной	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы, со сметаной	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	Солянка по домашнему с мясом птицы, со сметаной	Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп гороховый с мясом птицы	Суп картофельный с рыбными консервами	Щи со свежей капустой, картофелем, с мясом птицы, со сметаной	Борщ с мясом птицы, со сметаной	Суп с клецками и мясом птицы	
	мясо/птица/рыба	м-70 п-80	м-90 п-100	м-100 п-110	Жаркое "По-домашнему"	Тефтели мясные в томатном соусе "Ежики"	Рыба запеченная с овощами	Куриное филе запеченное с овощами под сыром	Котлета "По-домашнему"	Гуляш из мяса	Поджарка мясная	Рыба, запеченная в сметане	Мясо тушенное с черносливом	Гнезда мясные с яйцом и сыром	Чахохбили из курицы	Котлета "По Хмельовски" с соусом	Курица запеченная в сухарях	Куриное филе запеченное с овощами под сыром	
	гарнир	150	200	250	Жаркое "По-домашнему"	Макаронные изделия отварные	Каша булгур рассыпчатая	Рис отварной	Бобовые отварные с томатом и овощами	Каша гречневая рассыпчатая	Каша перловая рассыпчатая	Каша булгур рассыпчатая	Рис отварной	Макаронные изделия отварные	Картофель запеченный со сметаной и сыром	Бобовые отварные с томатом и овощами	Макаронные изделия отварные с овощами	Рис "Светофор"	
	напиток	200	200	200	Компот из кураги	Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот из чернослива	
	хлеб	150 (100/50)	170 (120/50)	200 (150/50)	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий	пшеничный + дарицкий
ПОУЗНИК	конфид	40	50	60	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пирожки в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пирожки в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пирожки в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	Пирожки в ассортименте	Вафли в ассортименте	Печенье в ассортименте	
	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	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	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	
УЖИН	овощи свежие	90	100	100	Овощи запеченные (кабачок, морковь, лук перец)	Помидор + перец болгарский в нарезке	Овощи запеченные (морковь, лук перец, брокколи)	Помидор + перец болгарский в нарезке	Овощи запеченные (кабачок, морковь, лук перец)	Помидор + перец болгарский в нарезке	Овощи запеченные (морковь, лук перец, брокколи)	Помидор + перец болгарский в нарезке	Салат из морской капусты	Помидор + перец болгарский в нарезке	Овощи запеченные (кабачок, морковь, лук перец)	Помидор + перец болгарский в нарезке	Овощи запеченные (морковь, лук перец, брокколи)	Помидор + перец болгарский в нарезке	
	мясо/птица/рыба	м-70 п-80	м-90 п-100	м-100 п-110	Рыба, запеченная в сметане	Чахохбили из курицы	Мясо тушенное с черносливом	Капуста тушеная с мясом	Рыба запеченная в сухарях	Курица запеченная	Голубцы ленивые	Биточки "Старорусские"	Котлета из мяса птицы	Рыба запеченная в сухарях	Плов с мясом	Рыба, запеченная в сметане	Гуляш из мяса	Азу с мясом	
	гарнир	220	250	300	Рис "Светофор"	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре	Картофель запеченный со сметаной и сыром	Картофель запеченный со сметаной и сыром	Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные с овощами	Картофель запеченный со сметаной и сыром	Картофельное пюре	Картофель запеченный "Фри"	Картофельное пюре	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая	Азу с мясом	
	напиток	200	200	200	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из шиповника	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из свежих фруктов	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из шиповника	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из свежих фруктов	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из шиповника	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из свежих фруктов	Сок фруктовый в ассортименте	Компот из шиповника	
2 УЖИН	выпечка	80 (50/30)	90 (50/50)	100 (100/50)	Калач "Сметанный"	Сочень с творогом	Булочка "Ванильная"	Кекс "Творожный"	Булочка "Нежная"	Кухан с творогом	Коржик молочный	Плошка "Новомосковская"	Сочень с творогом	Булочка "Ванильная"	Кекс "Творожный"	Булочка "Нежная"	Кухан с творогом	Коржик молочный	
	напиток	200	200	200	Йогурт	Кисель	Чай с сахаром	Снежок	Кисель	Чай с сахаром	Йогурт	Кисель	Чай с сахаром	Снежок	Кисель	Чай с сахаром	Йогурт	Кисель	