

Пример меню для детского лагеря «Райдер camp»

В соответствии с нормативами СанПиН размер порции может меняться в зависимости от возраста ребенка.

1-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10
	- Омлет натуральный	100
	- Какао	200
	- Булочка бутербродная	50
	- Масло/Сыр/Колбаса копченая	10/20/50
Обед	- Салат из свежей капусты с луком и горохом	100
	- Суп картофельный с фрикадельками	350
	- Биточки мясные	100
	- Картофель, запеченный в сметанном соусе	200
	- Компот	200
- Хлеб	150	
Полдник	- Шаньга со сметаной	100
	- Фрукт (яблоко)	250
	- Сок	200
Ужин	- Нарезка из свежих помидор	100
	- Горбуша под сыром	130
	- Рис отварной с овощами	250
	- Кисель	200
	- Хлеб	150
Второй ужин	- Йогурт питьевой	200
	- Мандаринки	2 шт.

2-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Каша пшеничная с маслом	250/10
	- Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30
	- Кофейный напиток на молоке	200
	- Булочка бутербродная	50
	- Масло/Сыр	10/20
Обед	- Салат греческий	100
	- Суп из свежей капусты с мясом, сметана	350/40/10
	- Грудка куриная под помидорами	100
	- Макароны отварные	200
	- Соус «Бешамель»	50
	- Компот	200
	- Хлеб	150
Полдник	- Пирожок с вишней	100
	- Фрукт (банан)	250
	- Сок	200

Ужин	- Салат «Южный» - Гуляш из говядины - Гречневая каша рассыпчатая - Чай - Хлеб	100 100/50 250 200 150
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Пирожное «Медвежонок Барни»	200 1 шт.

3-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Суп молочный с макаронными изделиями - Оладьи со сгущенным молоком - Чай с молоком - Булочка бутербродная - Масло/сыр	200 130/30 200 50 10/20
Обед	- Салат «Свежесть» - Рассольник с мясом - Бигус - Компот - Хлеб	100 350/40 300 200 150
Полдник	- Сочень - Фрукт (нектарин) - Сок	100 250 200
Ужин	- Салат «Мозаика» - Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом - Кисель - Хлеб	100 300/50 200 150
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Пряники - Шоколад	200 60 1 шт.

4-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Каша молочная ячневая с маслом - Блины со сгущенным молоком - Какао	250/10 140/30 (2 шт.) 200
Обед	- Салат из свежих огурцов - Суп сырный с копченостями - Котлета домашняя - Макароны отварные - Соус «Бешамель» - Компот - Хлеб	100 350 100 200 50 200 150
Полдник	- Булочка с повидлом - Фрукт (груша) - Сок	100 250 200
Ужин	- Салат «Спринт» - Рыба горбуша жаренная - Рис с овощами	100 130 250

	- Чай с лимоном - Хлеб	200/7 150
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Вафли	200 60

5-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Каша молочная «Дружба» с маслом - Сырники из творога со сгущенным молоком - Чай с молоком - Булочка бутербродная - Масло/сыр/колбаса копченая	250/10 100/30 (2 шт.) 200 50 10/20/50
Обед	- Нарезка из свежих помидоров и огурцов - Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной - Шашлычок из курицы на шпажке - Картофель запеченный - Компот - Хлеб	100 350/40/10 100 200 200 150
Полдник	- Пирожок с капустой - Фрукт (апельсин) - Сок	200 250 200
Ужин	- Яйцо отварное с зеленым горошком - Жаркое из говядины с овощами - Кисель - Хлеб	50/50 300 200 150
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Печенье	200 60

6-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Каша молочная рисовая с маслом - Колбаса докторская - Какао - Булочка бутербродная - Масло/сыр	250/10 100 200 50 10/20
Обед	- Нарезка из свежих огурцов - Суп полевой с мясом - Голубцы ленивые - Каша гречневая рассыпчатая - Соус томатный - Компот - Хлеб	100 350/40 100 200 50 200 150
Полдник	- Булочка с творогом - Фрукт (яблоко) - Сок	100 250 200
Ужин	- Салат «Витаминный» с болгарским перцем - Бефстроганов из мяса - Картофельное пюре	100 100/50 250

	- Хлеб - Чай	150 200
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Печенье	200 60

7-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход
Завтрак	- Омлет, фаршированный овощами - Ленивые вареники со сливочным маслом - Кофейный напиток - Горячий бутерброд	150/10 100/15 200 50
Обед	- Нарезка из свежих помидоров - Солянка «Домашняя» - Шницель рыбный из горбуши - Рис отварной - Соус «Бешамель» - Компот - Хлеб	100 350 130 200 50 200 150
Полдник	- Пицца - Фрукт (нектарин) - Сок	100 250 200
Ужин	- Винегрет - Котлета «Домашняя» - Макароны отварные с овощами - Кисель - Хлеб	100 100 250 200 150
Второй ужин	- Йогурт питьевой - Пряники	200 60