

Меню пришкольного лагеря

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	301	пудинг творожный запечённый	200
			бутерброд с сыром	15
	гор.напиток		кофейный напиток на сгущённом молоке	200
			батон	15
			вода питьевая	200
			сок яблочный	200
Завтрак 2			киви	60
			шоколад	100
Обед	закуска	2	салат из свежих огурцов с зелёным луком	100
	1 блюдо	146	Суп картофельный с бобовыми	250
	2 блюдо	406	рыба припущенная в молоке	100
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	48
	гарнир		картофель отварной	180
	сладкое			
	хлеб бел.		батон	30
		519	компот из апельсинов с яблоками	200
	Итого:			

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная пшённая жидкая	200
			яйцо варёное	1 шт.
			бутерброд с маслом	25
	гор.напиток		чай с лимон	200
			батон	30
			сок яблочный	150
			вода питьевая	200
Завтрак 2			сок яблочный	200
			сухари ванильные	100
			груша	350
Обед	закуска		винегрет овощной	100
	1 блюдо		рассольник ленинградский	250
	2 блюдо		печень говяжья по строгановски	110
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	48
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180
	сладкое			
	хлеб бел.		батон	29
			компот из кураги	200
Итого:				

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо		сырники из творога	200
			сыр порционный	20
	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200
			батон	30
			вода питьевая	200
Завтрак 2			сок яблочный	200
			печенье	100
			конфеты ДЖЕК	120
			киви	130
Обед	закуска		салат из свежих помидоров с перцем	100
	1 блюдо		суп картофельный с фрикадельками	250\25
	2 блюдо		котлета рыбная	120
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	48
	гарнир		каша рисовая рассыпчатая	180
	сладкое			
	хлеб бел.		батон	27
			компот из апельсинов с яблоками	200
Итого:				

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо		грудка отварная порционная	90
			омлет натуральный	200
			хлеб ржаной	48
	гор.напиток		чай с сахаром	200
			батон	30
			вода питьевая	200
Завтрак 2			сок яблочный	200
			булочка школьная	60
			конфеты Степ	75
			яблоко	216
Обед	закуска		салат из свежих огурцов	100
	1 блюдо		борщ из свежей капусты	250
	2 блюдо		биточки из мяса птицы	100
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30
	гарнир		макаронные изделия отварные	180
	сладкое			
	хлеб бел.		батон	26
			кисель	200
	Итого:			

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо		каша овсяная Геркулес жидкая	200
			бутерброд с джемом	25
	гор.напиток		какао с молоком	200
			батон	40
			вода питьевая	200
Завтрак 2			сок яблочный	200
			плюшка московская	100
			конфеты Отломи	130
			шоколад	100
			апельсин	242
Обед	закуска		салат из капусты белокачанной	100
	1 блюдо		солянка из птицы	250
	2 блюдо		оладья из печени по кунцевски	100
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	48
	гарнир		рагу из овощей с кабачками	200
	сладкое			
	хлеб бел.		батон	22
			кампот из изюма	200
Итого:				