

+7 963-710-22-65

КИНО СКАУТ



специальная программа обучения для детей в летнем эко-лагере в Беларуси

Примерное меню для туристического лагеря По спецзаказам – диетическое и религиозное питание.

Наименование блюд	Выход блюд
День 1	
Завтрак:	
Помидор свежий	50
Сосиска отварная	100
Макарон отварной	200
Чай с сахаром	200
Булочка пшеничная	60
Обед:	
Огурец свежий	50
Суп картофельный с горохом	375
Биточки из птицы рубленые	100
Каша гречневая	200
Компот из фруктов	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	60
Полдник:	
Сок порционно	200
Мармелад	40
Фрукты	200
Ужин:	
Салат из свежей капусты	100
Рыба жареная	100
Пюре картофельное	200
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80
День 2	
Завтрак:	
Сырники со сметаной	200/30
Яйцо вареное	1/45
Сыр порционно	20
Хлеб пшеничный	80
Какао с молоком	200
Обед:	
Салат из свежей капусты	100
Борщ с картофелем со сметаной с мясом птицы	375/8/25
Сардельки отварные	100
Картофель жареный	200
Компот	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80

Полдник: Фрукты Йогурт Ужин: Салат из помидоров Макарон отварной Оладьи из печени Сок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200 120 100 200 100 200 60 60
День 3	
Завтрак: Огурец свежий (порционно) Рагу овощное Колбаса отварная Чай с сахаром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Обед: Салат «Студенческий» Щи из свежей капусты со сметаной Плов из птицы Кисель (концентрат) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Полдник: Сок Фрукты Печенье Ужин: Помидоры свежие Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	70 200 100 200 60 60 100 375/8 100/150 200 80 60 200 200 40 75 260/30 200 60 60
День 4	
Завтрак: Каша вязкая молочная овсяная Омлет с сыром Кофейный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Обед: Салат «Зарница» Суп картофельный с крупой Рыба жареная Пюре картофельное Компот из фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Полдник: Йогурт Фрукты Зефир Ужин:	200 115 200 60 50 100 375 100 200 200 80 80 150 200 40

Огурец свежий	75
Макарон отварной	200
Сардельки отварные	100
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
День 5	
Завтрак:	
Каша вязкая «Артековская»	200/16
Колбаса отварная	100
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	70
Хлеб пшеничный	60
Обед:	
Салат из свеклы с сыром	100
Рассольник со сметаной с мясом птицы	375/7/25
Шницель	100
Капуста тушеная	200
Напиток апельсиновый	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80
Полдник:	
Сок	200
Вафля	30
Фрукты	200
Ужин:	
Помидор свежий	75
Котлеты рыбные	100
Картофель жареный	200
Какао с молоком	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
День 6	
Завтрак:	
Запеканка из творога со сметаной	180/30
Сыр (порционно)	20
Яйцо вареное	1/45
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	60
Обед:	
Салат из свежих огурцов со сметаной	100
Борщ с капустой с мясом птицы со сметаной	375/30/8
Кнели из птицы	100
Пюре картофельное	200
Компот из яблок	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80
Полдник:	
Фрукты	200
Йогурт питьевой	200
Ужин:	
Котлеты мясные	100
Макарон отварной	200
Сок	200
Хлеб ржаной	60

Булочка	100
День 7	
Завтрак:	
Огурец свежий (порционно)	50
Каша вязкая «Артековская»	200
Биточки из птицы паровые	100
Компот из фруктов	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
Обед:	
Салат овощной	100
Суп молочный с крупой	375
Печень по-строгоновски	100/100
Картофель жареный	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80
Полдник:	
Сок порционно	200
Зефир	30
Фрукты	200
Ужин:	
Салат «Розовый»	100
Рыба жареная	100
Пюре картофельное	200
Кофейный напиток	200
Хлеб ржаной	70
Хлеб пшеничный	60
День 8	
Завтрак:	
Каша овсяная молочная	250
Омлет натуральный	130/5
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	50
Обед:	
Салат из свежих помидоров	100
Суп картофельный с макаронами с мясом птицы	375/30
Рагу из птицы	75/150
Компот из фруктов	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	80
Полдник:	
Булочка	50
Сок	200
Фрукты	200
Ужин:	
Огурец свежий	90
Сосиски отварные	100
Макарон отварной	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
День 9	
Завтрак:	

Сыр порционно	25
Колбаса отварная	100
Картофель и овощи тушеные в соусе	187
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
Обед:	
Салат овощной	100
Щи с картофелем и мясом со сметаной	375/20/8
Биточки куриные	100
Пюре картофельное	200
Компот из фруктов	200
Хлеб ржаной	70
Полдник:	
Фрукты	200
Сок	200
Ужин:	
Помидоры порционно	60
Плов со свинины	75/150
Яйцо вареное	1/45
Кефир	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
День 10	
Завтрак:	
Сыр порционно	20
Яйца вареные	1/45
Запеканка из творога со сметаной	200/35
Кофейный напиток	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	60
Обед:	
Салат «Витаминный»	100
Суп картофельный с горохом и мясом птицы	375/30
Поджарка из рыбы	100/30
Картофель жареный	200
Кисель из концентрата	200
Хлеб ржаной	80
Хлеб пшеничный	70
Полдник:	
(Дорожный вариант)	
Ужин:	
(Дорожный вариант)	