

Утверждаю:
Директор МОБУ «Кемлянская СОШ»
_____ Т. П. Шестакова

Примерное десятидневное меню
профильного лагеря
для одаренных детей и подростков «Эрудит»
при МОБУ «Кемлянская СОШ»

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Макароны с сыром	200/30	Томат свежий нарезка	60
Бутерброд с маслом	40/30	Щи рыбные	250
Чай с сахаром	200	Котлета с гороховым пюре	200/80
		Компот из сух/фруктов	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

1 день

2 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Каша рисовая с маслом сливочным	200/20	Винегрет	60
Бутерброд с сыром	40/30	Суп гороховый	250
Какао	200	Гуляш с гречкой	200/100
		Кисель плодово-ягодный	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

3 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Творожная запеканка со сгущенкой	200/30	Салат из свежих огурцов	60
Чай с сахаром	200	Суп с фрикадельками	250
		Рагу овощное с мясом	200/100
		Сок фруктовый	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

4 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/20	Салат из свеклы столовой	60
Бутерброд с сыром и маслом	40/30/30	Суп лапша с курицей	250
Кисель плодово-ягодный	200	Рис отварной с рыбой	200/60
		Компот из свежих фруктов	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

5 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Омлет	200	Икра домашняя	60
Консервированная кукуруза	50	Борщ со сметаной	250
Чай с сахаром	200	Рожки отварные с курятиной	200/80
		Сок фруктовый	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

6 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Каша манная с маслом сливочным	200/20	Салат из свежих овощей	60
Бутерброд с сыром	40/30	Суп лапша с курятиной	250
Яйцо вареное	1 шт	Капуста тушеная с котлетой	200/80
Чай с сахаром и лимоном	200	Кисель плодово-ягодный	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

7 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Макаронные изделия с сыром	200/30	Салат из свежей капусты	60
Бутерброд с маслом	40/30	Щи рыбные	250
Какао	200	Гуляш с гречкой	200/80
		Компот из сух/фруктов	200
		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40

8 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Творожная запеканка со сгущенкой Чай с сахаром	200/30 200	Салат из свежих овощей Рассольник Картофельное пюре с котлетой Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 200/80 200 80 80

9 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Каша гречневая с маслом Бутерброд с сыром Какао	200/30 40/30 200	Икра домашняя Борщ со сметаной Рожки отварные с курятиной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 200/80 200 40 40

10 день

Завтрак	Норма /г.	Обед	Норма /г.
Омлет Зеленый горошек Бутерброд с маслом Чай с сахаром	200 50 40/30 200	Салат из свежей капусты Щи со сметаной Плов с курицей Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 200 200 40 40