

МЕНЮ

детского оздоровительного лагеря "Светлячок"

на базе МБОУ СОШ №1 г. Спасска им. В.А. Шпагина

Дата	Меню
02.06	<u>Завтрак</u>
	Каша Дружба
	Бутерброд с сыром
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Винегрет овощной.
	Рассольник.
	Котлета студенческая
	Картофельное пюре
	Компот из сушеных фруктов
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Апельсин
	Кисель фруктовый
	Вафли
03.06	<u>Завтрак</u>
	Чай с сахаром и лимоном
	Каша молочная рисовая
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Помидор
	Борщ из свежей капусты с картофелем
	Курица отварная
	Рис отварной
	Компот из плодов и ягод сушеных
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Банан
	Какао на молоке
	Пряник
04.06	<u>Завтрак</u>
	Каша вязкая молочная пшеничная
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Огурец свежий

	Щи из свежей капусты с картофелем
	Котлета гов.
	Картофельное пюре
	Компот из свежих плодов или ягод
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Булочка
	Яблоко
	Кисель
05.06	<u>Завтрак</u>
	Запеканка из творога
	Чай с сахаром
	Сыр
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из свёклы отварной
	Суп - лапша
	Тефтели из говядины с соусом
	Макаронные изделия отварные
	Компот из с/ф
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Какао с молоком
	Булочка
	Мандарин
06.06	<u>Завтрак</u>
	Гречневая каша рассыпчатая
	Чай с сахаром и лимоном
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат картофельный с растительным маслом
	Суп из овощей
	Рагу из овощей
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Мандарин
	Чай с сахаром
	Ватрушка
07.06	Макаронные изделия отварные
	Котлета куриная
	Сыр Российский
	Чай с сахаром

	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат "Витаминный" с раст. маслом
	Суп картофельный с горохом
	Ежики мясные
	Рис припущенный
	Компот из с/ф
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Яблоко
	Чай с сахаром
	Вафли
08.06	Гречневая каша рассыпчатая
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из свёклы
	Щи из свежей капусты с картофелем
	Биточки мясные из говядины
	Макаронные изделия отварные
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Банан
	Кисель фруктовый
	Печенье
09.06	<u>Завтрак</u>
	Запеканка из творога
	Кисель из концентрата
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из моркови
	Суп-лапша
	Рыба запеченная с морковью
	Картофельное пюре
	Компот из подов и ягод сушеных
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Мандарин
	Чай с сахаром
	Выпечка
10.06	<u>Завтрак</u>
	Суп молочный с макаронными изделиями

	Кофейный напиток с молоком
	Сыр Российский
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из белокачанной капусты
	Суп картофельный с рисом
	Котлеты рубленые из птицы
	Гречневая каша рассыпчатая
	Компот из изюма
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Апельсин
	Чай с сахаром
	Зефир
11.06	<u>Завтрак</u>
	Каша Дружба
	Бутерброд с сыром
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Винегрет овощной.
	Рассольник.
	Котлета студенческая
	Картофельное пюре
	Компот из сушеных фруктов
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Апельсин
	Кисель фруктовый
	Вафли
12.06	<u>Завтрак</u>
	Чай с сахаром и лимоном
	Каша молочная рисовая
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Помидор
	Борщ из свежей капусты с картофелем
	Курица отварная
	Рис отварной
	Компот из плодов и ягод сушеных
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Банан

	Какао на молоке
	Пряник
13.06	<u>Завтрак</u>
	Макаронные изделия отварные
	Котлета куриная
	Чай
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из белокачанной капусты.
	Суп картофельный с горохом.
	Плов из говядины
	Компот из смеси сухофруктов.
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Чай
	Булочка
	Яблоко
14.06	<u>Завтрак</u>
	Каша вязкая молочная пшенная
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Огурец свежий
	Щи из свежей капусты с картофелем
	Котлета гов.
	Картофельное пюре
	Компот из свежих плодов или ягод
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Булочка
	Яблоко
	Кисель
15.06	<u>Завтрак</u>
	Запеканка из творога
	Чай с сахаром
	Сыр
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из свёклы отварной
	Суп - лапша
	Тефтели из говядины с соусом
	Макаронные изделия отварные
	Компот из с/ф

	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Какао с молоком
	Булочка
	Мандарин
16.06	<u>Завтрак</u>
	Гречневая каша рассыпчатая
	Чай с сахаром и лимоном
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат картофельный с растительным маслом
	Суп из овощей
	Рагу из овощей
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Мандарин
	Чай с сахаром
	Ватрушка
17.06	Макаронные изделия отварные
	Котлета куриная
	Сыр Российский
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат "Витаминный" с раст. маслом
	Суп картофельный с горохом
	Ежики мясные
	Рис припущенный
	Компот из с/ф
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Яблоко
	Чай с сахаром
	Вафли
18.06	Гречневая каша рассыпчатая
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из свёклы
	Щи из свежей капусты с картофелем
	Биточки мясные из говядины
	Макаронные изделия отварные

	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Банан
	Кисель фруктовый
	Печенье
19.06	<u>Завтрак</u>
	Запеканка из творога
	Кисель из концентрата
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из моркови
	Суп-лапша
	Рыба запеченная с морковью
	Картофельное пюре
	Компот из подов и ягод сушеных
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Мандарин
	Чай с сахаром
	Выпечка
20.06	<u>Завтрак</u>
	Суп молочный с макаронными изделиями
	Кофейный напиток с молоком
	Сыр Российский
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Салат из белокачанной капусты
	Суп картофельный с рисом
	Котлеты рубленые из птицы
	Гречневая каша рассыпчатая
	Компот из изюма
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Апельсин
	Чай с сахаром
	Зефир
21.06	<u>Завтрак</u>
	Каша Дружба
	Бутерброд с сыром
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>

	Винегрет овощной.
	Рассольник.
	Котлета студенческая
	Картофельное пюре
	Компот из сушеных фруктов
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Апельсин
	Кисель фруктовый
	Вафли
22.06	<u>Завтрак</u>
	Чай с сахаром и лимоном
	Каша молочная рисовая
	Хлеб пшеничный
	<u>Обед</u>
	Помидор
	Борщ из свежей капусты с картофелем
	Курица отварная
	Рис отварной
	Компот из плодов и ягод сушеных
	Хлеб пшеничный
	<u>Полдник</u>
	Банан
	Какао на молоке
	Пряник