

ТОГБОУ ДО "Спортивно-оздоровительный лагерь
"ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"



МЕНЮ



If not,
towel a
In the
Vanilla
was po
glasses
it was
When
of the
and i



1 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный

Масло (порциями)

Фрукт свежий(яблоко)

Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте

Рассольник "Ленинградский с курицей"

Гуляш из отварного мяса

Рис отварной

Компот из свежих яблок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Полдник

Компот "Смородинка"

Кондитерское изделие

Ужин

Котлеты куриные рубленые

Картофель по-деревенски

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)

Булочка с маком



А
р
т
е
л

М
е
н
ю



2 ДЕНЬ

Завтрак

Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Фрукты свежие(апельсин)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Тефтели в томатно-сметанном соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Компот из свежих яблок
Кондитерское изделие

Ужин

Азу (мясо тушеное с овощами)
Макаронные изделия отварные с маслом
Кисель плодово-ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Пицца с курицей



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



3 ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная с цукатами
Масло (порциями)
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей
Котлеты домашние
Пюре картофельное
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Компот из свежих яблок
Кондитерское изделие

Ужин

Пельмени отварные
Сметана
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Булочка школьная





4 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая овсянная с курагой
Фрукты свежие(апельсин)
Хлеб пшеничный
Масло сливочное(порциями)
Чай с сахаром и лимоном

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп картофельный с макаронными изделиями
Плов
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Сок фруктовый
Кондитерское изделие

Ужин

Шницель "Сюрприз"
Картофель отварной
Кисель плодово-ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (йогурт)
Сосиска в тесте



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



5 ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная "Дружба"
Масло (порциями)
Какао с молоком
Фрукт свежий(яблоко)
Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп картофельный с горохом и мясом
Гренки из пшеничного хлеба
Фрикадельки из кур
Картофельное пюре
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Мясо тушеное
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Плюшка "особенная"



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Масло сливочное (порциями)
Фрукты свежие(апельсин)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп с рыбными консервами
Рагу из свинины
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Молоко
Кондитерское изделие

Ужин

Курица запеченная
Макаронные изделия отварные с маслом
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)
Булочка с маком



А
р
т
е
л

М
е
н
ю



7 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка из творога
Молоко сгущенное с сахаром
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный
Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп-лапша домашняя с курицей
Тефтели в томатно-сметанном соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Мясо тушеное
Рис отварной
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Рогалик со сгущённым молоком



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



8 ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная с цукатами
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный
Фрукты свежие (апельсин)
Масло (порциями)

Обед

Овощи свежие (огурцы/помидоры)
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Курица запеченная
Картофель по-деревенски
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Чай с сахаром
Кондитерское изделие

Ужин

Котлеты домашние
Макаронные изделия отварные с маслом
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Пицца с колбасой



А
р
т
е
л

М
е
н
ю



9 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая овсяная с курагой
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Курица запеченная
Картофель по-деревенски
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Сок фруктовый
Кондитерское изделие

Ужин

Плов
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)
Ватрушка с творогом



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



10 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса
Масло (порциями)
Фрукты свежие(апельсин)
Какао с молоком
Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом
Макаронные изделия отварные с маслом
Фрикадельки из кур
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Жаркое
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Плюшка "особенная"



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



11 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный
Масло (порциями)
Фрукт свежий(яблоко)
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте
Рассольник "Ленинградский с курицей"
Гуляш из отварного мяса
Рис отварной
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Компот "Смородинка"
Кондитерское изделие

Ужин

Котлеты куриные рубленые
Картофель по-деревенски
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)
Булочка с маком



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



12 ДЕНЬ

Завтрак

Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Фрукты свежие(апельсин)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Тефтели в томатно-сметанном соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Компот из свежих яблок
Кондитерское изделие

Ужин

Азу (мясо тушеное с овощами)
Макаронные изделия отварные с маслом
Кисель плодово-ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Пицца с курицей



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



13 ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная с цукатами

Масло (порциями)

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте

Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей

Котлеты домашние

Пюре картофельное

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Полдник

Компот из свежих яблок

Кондитерское изделие

Ужин

Пельмени отварные

Сметана

Компот из свежих ягод

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Ужин2

Сок

Булочка школьная



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



14 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая овсянная с курагой
Фрукты свежие(апельсин)
Хлеб пшеничный
Масло сливочное(порциями)
Чай с сахаром и лимоном

Обед

Овощи свежие (огурцы/помидоры)
Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей
Котлеты домашние
Пюре картофельное
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Сок фруктовый
Кондитерское изделие

Ужин

Шницель "Сюрприз"
Картофель отварной
Кисель плодово-ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (йогурт)
Сосиска в тесте



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



15 ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная "Дружба"
Масло (порциями)
Какао с молоком
Фрукт свежий(яблоко)
Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп картофельный с горохом и мясом
Гренки из пшеничного хлеба
Фрикадельки из кур
Картофельное пюре
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Мясо тушеное
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Плюшка "особенная"



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



16 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Масло сливочное (порциями)
Фрукты свежие(апельсин)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп с рыбными консервами
Рагу из свинины
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Молоко
Кондитерское изделие

Ужин

Курица запеченная
Макаронные изделия отварные с маслом
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)
Булочка с маком



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



17 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка из творога
Молоко сгущенное с сахаром
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный
Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп-лапша домашняя с курицей
Тефтели в томатно-сметанном соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Мясо тушеное
Рис отварной
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Рогалик со сгущённым молоком



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



18 ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная с цукатами
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный
Фрукты свежие(апельсин)
Масло (порциями)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Курица запеченная
Картофель по-деревенски
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Чай с сахаром
Кондитерское изделие

Ужин

Котлеты домашние
Макаронные изделия отварные с маслом
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Пицца с колбасой



А
р
т
е
л
ь

М
е
н
ю



19 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая овсянная с курагой
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Фрукт свежий(яблоко)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Суп картофельный с горохом и мясом
Гренки из пшеничного хлеба
Каша гречневая рассыпчатая
Гуляш из куриного филе
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Сок фруктовый
Кондитерское изделие

Ужин

Плов
Компот "Смородинка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Кисломолочный продукт (снежок)
Ватрушка с творогом



А
р
т
е
л

М
е
н
ю



20 ДЕНЬ

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса
Масло (порциями)
Фрукты свежие(апельсин)
Какао с молоком
Хлеб пшеничный

Обед

Салат овощной в ассортименте
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом
Макаронные изделия отварные с маслом
Фрикадельки из кур
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Кисель плодово-ягодный
Кондитерское изделие

Ужин

Жаркое
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Плюшка "особенная"



А
р
т
е
к

М
е
н
ю



21 ДЕНЬ

Завтрак

Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
Сыр (порциями)
Масло (порциями)
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Фрукты свежие(апельсин)

Обед

Салат овощной в ассортименте
Борщ с капустой и картофелем с мясом
Тефтели в томатно-сметанном соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Полдник

Компот из свежих яблок
Кондитерское изделие

Ужин

Азу (мясо тушеное с овощами)
Макаронные изделия отварные с маслом
Кисель плодово-ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Ужин2

Сок фруктовый
Пицца с курицей



А
р
т
е
к

М
е
н
ю