



# МЕНЮ

НА ВСЮ СМЕНУ!

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

СОГЛАСОВАНО С  
РОСПОТРЕБНАДЗОРОМ

-----



# КРАТКО О ВАЖНОМ!

В летнем лагере студии «Развивайся» мы уделяем особое внимание питанию детей! Меню разрабатывается исходя из предпочтений ребят и рекомендаций Роспотребнадзора, в том числе в отношении количества витаминов, белков, жиров, углеводов, полезных микроэлементов. В ежедневном рационе ребят присутствует всё, что необходимо растущему организму: фрукты, овощи, мясо, рыба, чудесная выпечка, соки, кисломолочная продукция.

Трехразовое питание осуществляется в специально отведенной зоне столовой, размещенной на первом этаже здания. Для посещения столовой нет необходимости выходить на улицу.

Питание в нашем лагере ребятам нравится! Но иногда некоторым детям противопоказаны мясо или рыба, определенные фрукты, а порой что-то некоторые дети просто не едят ни при каких условиях! Мы с пониманием относимся к предпочтениям детей, и в индивидуальном порядке предлагаем альтернативу, чтобы ничто не мешало отличному отдыху в нашем лагере!

Желаем Вам прекрасного отдыха  
и замечательного настроения!

Спасибо, что выбрали нас.  
С уважением, коллектив студии «Развивайся».



# ДЕНЬ 1

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                    |
|-------------|------------------------------------------|
| 20/25       | Бутерброд с маслицей и сёмгой            |
| 200/10/30   | Каша геркулесовая молочная с цукатами    |
| 200         | Какао с молоком                          |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Сытный обед                              |
| 100         | Салатик овощной "Витаминный"             |
| 250/20      | Супчик гороховый с румяными гренками     |
| 250/50      | Жаркое по-домашнему с говядиной          |
| 200         | Киселёк из свежих ягод                   |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный               |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный            |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                       |
| 50          | Кондитерское изделие *                   |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) ** |
| 150         | Фрукты свежие ***                        |



# ДЕНЬ 2

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                 |
|-------------|---------------------------------------|
| 105         | Омлетик, приправленный зеленым лучком |
| 50          | Зеленый горошек порционный            |
| 20/25       | Бутербродик с сыром и маслицем        |
| 200         | Сок                                   |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Сытный обед                           |
| 100         | Салатик из свежего огурца и помидора  |
| 250/35      | Суп рыбный с картофелем               |
| 100         | Котлетка куриная                      |
| 180         | Рис отварной                          |
| 200         | Компотик из сухофруктов               |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный            |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный         |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                    |
| 100         | Плюшка с сахаром                      |
| 200         | Сок                                   |
| 150         | Фрукты свежие                         |



# ДЕНЬ 3

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                 |
|-------------|---------------------------------------|
| 20/25       | Бутербродик с бужениной               |
| 200/5       | Лазанья запеченая                     |
| 200         | Напиток кофейный                      |
| 200         | Сок                                   |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Сытный обед                           |
| 100         | Салатик овощной «Винегрет»            |
| 250/10      | Суп овощной со сметаной               |
| 110         | Нежнейшее суфле из рыбы               |
| 180         | Картофельное пюре                     |
| 200         | Компотик из ягод                      |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный            |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный         |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                    |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
| 50          | Кондитерское изделие                  |
| 150         | Фрукты свежие                         |



# ДЕНЬ 4

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                    |
|-------------|------------------------------------------|
| 20/10       | Бутербродик с маслицем и сыром           |
| 200/50      | Запеканка творожная со сгущённым молоком |
| 200         | Морс ягодный                             |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности)    |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Сытный обед                              |
| 100         | Свежие помидорчики и огурцы (порция)     |
| 250/25      | Супчик вермишелевый с курицей            |
| 100         | Котлетка мясная                          |
| 90/90       | Картофельное пюре с тушеной капустой     |
| 200         | Компотик из сухофруктов                  |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный               |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный            |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                       |
| 200         | Сок                                      |
| 50          | Кондитерское изделие                     |
| 150         | Фрукты свежие                            |



# ДЕНЬ 5

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                 |
|-------------|---------------------------------------|
| 100         | Котлетка куриная                      |
| 180         | Капуста, запеченная в омлете          |
| 200         | Кофейный напиток                      |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
| 10/25       | Бутербродик с вареной колбаской       |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Сытный обед                           |
| 100         | Салат "Белорусский»                   |
| 250/25      | Супчик вермишелевый с фрикадельками   |
| 75/75       | Рыбка тушеная с овощами               |
| 180         | Картошечка отварная с зеленью         |
| 200         | Компотик из свежих ягод               |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный            |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный         |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                    |
| 200         | Сок                                   |
| 50          | Кондитерское изделие                  |
| 150         | Фрукты свежие                         |



# ДЕНЬ 6

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                 |
|-------------|---------------------------------------|
| 25/25       | Бутербродик с семгой                  |
| 200/10      | Каша "Дружба" с маслом                |
| 200         | Какао с молочком                      |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Сытный обед                           |
| 100         | Свежие помидорчики и огурцы (порция)  |
| 250/10      | Борщ с фасолью, мясом и сметанкой     |
| 250/50      | Плов с мясом                          |
| 200         | Компотик из сухофруктов               |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный            |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный         |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                    |
| 200         | Сок                                   |
| 75          | Пирожок с яблоком                     |
| 150         | Фрукты свежие                         |





# ДЕНЬ 7

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                       |
|-------------|---------------------------------------------|
| 25/10/25    | Бутербродик с маслицем и сыром              |
| 60/50       | Тефтели мясные с соусом                     |
| 180         | Макароны отварные с маслом                  |
| 200         | Чай с сахаром                               |
| 200         | Сок                                         |
|             |                                             |
| Вес (грамм) | Сытный обед                                 |
| 100         | Салатик из свежей капусты со свежим огурцом |
| 250/20      | Супчик гороховый с румяными греночками      |
| 243/50      | Запеканка картофельная с мясом и соусом     |
| 200         | Компотик из сухофруктов                     |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный                  |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный               |
|             |                                             |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                          |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности)       |
| 50          | Кондитерское изделие                        |
| 150         | Фрукты свежие                               |



# ДЕНЬ 8

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                 |
|-------------|---------------------------------------|
| 25/10/25    | Каша молочная пшеница с маслом        |
| 20/10/25    | Бутербродик с бужениной               |
| 200         | Какао с молочком                      |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Сытный обед                           |
| 100         | Огурец свежий (порция)                |
| 250/10      | Борщ со сметанкой                     |
| 100         | Котлетка мясная                       |
| 180         | Рагу из овощей                        |
| 200         | Компотик из свежих ягод               |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный            |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный         |
|             |                                       |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                    |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности) |
| 50          | Кондитерское изделие                  |
| 150         | Фрукты свежие                         |



# ДЕНЬ 9

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                    |
|-------------|------------------------------------------|
| 50          | Сосиска молочная отварная                |
| 20/10/25    | Омлет натуральный с зеленым горошком     |
| 200         | Кофейный напиток                         |
| 200         | Сок                                      |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Сытный обед                              |
| 100         | Салатик из ранней капусты                |
| 250/10      | Щи из свежей капусты со сметанкой        |
| 100         | Картошечка отварная с маслицем и зеленью |
| 200         | Компотик из ягод                         |
| 45          | Хлебушек ржаной порционный               |
| 25          | Хлебушек пшеничный порционный            |
|             |                                          |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                       |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности)    |
| 50          | Кондитерское изделие                     |
| 150         | Фрукты свежие                            |



# ДЕНЬ 10

| Вес (грамм) | Вдохновляющий завтрак                     |
|-------------|-------------------------------------------|
| 20/25       | Бутербродик с колбаской                   |
| 200/50      | Запеканка творожная со сгущенным молочком |
| 200         | Морс ягодный                              |
| 200         | Кисломолочный продукт (2-4% жирности)     |
|             |                                           |
| Вес (грамм) | Сытный обед                               |
| 100         | Свежие помидорчики и огурцы (порция)      |
| 250/10      | Суп «Рассольник» со сметаной              |
| 180         | Макаронные изделия                        |
| 50/75       | Гуляш                                     |
| 180         | Компотик из свежих ягод                   |
| 200         | Сок                                       |
| 25          | Хлебушек ржаной порционный                |
| 45          | Хлебушек пшеничный порционный             |
|             |                                           |
| Вес (грамм) | Витаминный полдник                        |
| 200         | Сок                                       |
| 50          | Кондитерское изделие                      |
| 150         | Фрукты                                    |

## О КАЧЕСТВЕ

Мы ежедневно следим за качеством блюд, подаваемых детям, и с уверенностью утверждаем - блюда готовятся из продуктов наилучшего качества. Выпечка - только утреннего производства. Кисломолочная продукция соответствует требованиям, предъявляемым для питания детей.

Фрукты (яблоки, груши, бананы, апельсины, мандарины, черешня, клубника) - вкусные и идеальные на вид.

## ПОЯСНЕНИЯ

Под термином «Кисломолочная продукция» подразумеваются ягодные, фруктовые или шоколадные молочные напитки, порционные йогурты - питьевые и в виде десертов (только в индивидуальной упаковке). Под термином «Выпечка» подразумеваются хлебобулочные изделия: плюшки, пирожки с сладкой начинкой (джемообразной фруктовой или ягодной).



## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Питьевой режим предполагает постоянное наличие бутилированной питьевой воды комнатной температуры в достаточном количестве и одноразовой пластиковой посуды. Мы следим за сроком годности воды и при осуществлении закупки требуем сертификаты качества. Закупается вода в таре 1,5, 2, 5 литров марок «Шишкин Лес», «Societe Minerale», «Святой источник». Кулеры не используются!

## ДЕГУСТАЦИЯ

Детский отдых - задача, в которой нет мелочей! Для оценки качества питания Вы можете посетить столовую, осуществляющую питание детей, и убедиться в высоком качестве приготавливаемых блюд. Перед началом смен лагеря столовая проверяется Роспотребнадзором. В течении 3-х дней в соответствующих условиях мы храним по 1 порции приготовленного блюда.