

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Пилигрим» г. Волгодонска
В.Б.Платонов
«25» июля 2016 г.

МЕНЮ
10-дневного похода

День 1 (в дороге)

Завтрак

- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- бутерброд: кабачковая икра, хлеб;
- сок.

Обед

- рыбные консервы, хлеб, огурцы;
- чай, сахар, лимон, пряники.

Ужин

- суп: пшеничная крупа, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка;
- компот из сухофруктов;
- бутерброд: хлеб, печенье, повидло.

День 2

Завтрак:

- каша: манная крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, изюм;
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, пряники.

Обед

- суп: макароны, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка;
- компот: сухофрукты, сахар;
- печенье.

Ужин

- каша с мясом: рис, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, горошек консервированный, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- шоколад;
- бублики.

День 3

Завтрак:

- каша: гречневая крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло;
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, печенье.

Обед

- суп: рис, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина»,

- мясная тушёнка;
- кисель: кисель, сахар;
- пряники.

Ужин

- макароны с мясом: макароны, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, огурцы, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- бублики.

День 4

Завтрак:

- каша: рисовая крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, фрукты (апельсины, яблоки);
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, пряники.

Обед

- суп: вермишель, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка;
- компот: сухофрукты, сахар;
- печенье.

Ужин

- гречка с мясом: гречневая крупа, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, горошек консервированный, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- шоколад;
- бублики.

День 5

Завтрак:

- каша: пшеничная крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, фрукты (апельсины, яблоки);
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, печенье.

Обед

- суп: рыбные консервы, картофель, лук, морковь, масло растительное;
- компот: сухофрукты, сахар;
- пряники.

Ужин

- картофель с мясом: картофель, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, огурцы, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- бублики.

День 6

Завтрак:

- каша: манная крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, изюм;
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, пряники.

Обед

- борщ: капуста, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка, томатная паста, лавровый лист;
- компот: сухофрукты, сахар;
- печенье.

Ужин

- каша с мясом: рис, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, горошек консервированный, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- шоколад;
- бублики.

День 7

Завтрак:

- каша: гречневая крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло;
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, печенье.

Обед

- суп: рис, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка;
- компот: сухофрукты, сахар;
- пряники.

Ужин

- макароны с мясом: макароны, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, огурцы, соль, масло растительное;
- чай: чай, сахар;
- бублики.

День 8

Завтрак:

- каша: рисовая крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, фрукты (апельсины, яблоки);
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай, сахар, лимон, пряники.

Обед

- суп: вермишель, картофель, лук, морковь, масло растительное, лавровый лист, «Мивина», мясная тушёнка;
- компот: сухофрукты, сахар;
- печенье.

Ужин

- гречка с мясом: гречневая крупа, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, горошек консервированный, соль, масло растительное;

- чай: чай, сахар;
- шоколад;
- бублики.

День 9

Завтрак:

- каша: пшеничная крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло, фрукты (апельсины, яблоки);
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- чай: чай, сахар, лимон;
- печенье.

Обед

- борщ: капуста, картофель, лук, морковь, масло растительное, «Мивина», мясная тушёнка, лавровый лист, томатная паста;
- чай, сахар, лимон;
- пряники.

Ужин

- картофель с мясом: картофель, мясная тушёнка, лук, морковь;
- салат: капуста, огурцы, соль, масло растительное;
- какао: какао, сгущённое молоко, сахар;
- бублики.

День 10 (в дороге)

Завтрак

- каша: гречневая крупа, сахар, сгущённое молоко, сливочное масло;
- чай, сахар, лимон, пряники;
- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;

Обед

- рыбные консервы, хлеб, огурцы;
- сок;
- пряники.

Ужин

- бутерброд: хлеб сыр, масло и колбаса;
- бутерброд: кабачковая икра, хлеб;
- сок.

Руководитель похода

Л.В.Подгорная