

1
День

Обід

Овочева нарізка
Борщ український
Вареники з картоплею
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з пекінської
капусти і огірків
Куряча котлета парова
Спагетті з сиром
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Батончик шоколадний

Друга вечеря

Булочка з яблуком
Сік



2
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Пластівці з молоком
Сирна запіканка
з родзинками і джемом
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат Цезар з куркою
Овочевий крем-суп
Нагетси
Картопля фрі
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

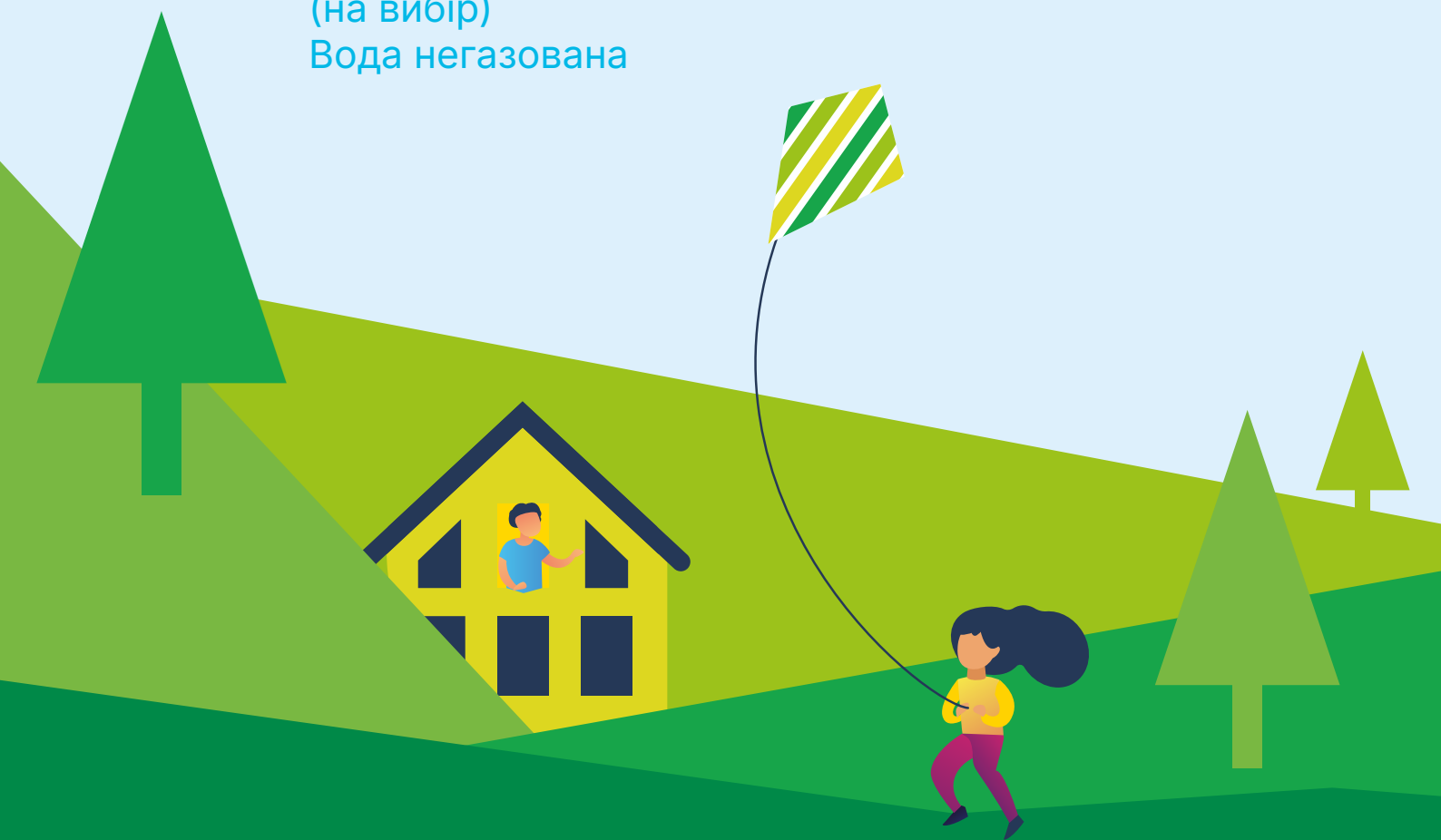
Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Капуста з огірком
та кропом
Фрикадельки
в томатному соусі
Рис з маслом
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Пиріг з яблуками

Друга вечеря

Булочка з повидлом
Сік з м'якоттю



3
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша манна
Скрамбл з помідорами
та огірком
Рукола
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Помідори по-італійськи
Борщ зелений
Макаронна запіканка
з фаршем і томатами
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимоннад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Овочева нарізка
Відбивна зі свинини
Картопля відварна
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Вафельний торт

Друга вечеря

Булочка з маком
Сік



4
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша вівсяна
Млинці зі згущонкою
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з капусти та моркви
Суп овочевий
Запечений гратен з куркою
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з буряка з сиром
Риба запечена з овочами
Кус-кус з овочами
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Батончик шоколадний

Друга вечеря

Булочка з вишнею
Сік з м'якоттю



5
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша гречана
Сирники з джемом
Ягоди
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з помідорів,
моркви, курячого філе
Борщ український
Відбивна куряча
Гречана каша
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат грецький
Котлета домашня
Капуста цвітна
запечена з сиром
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Печиво шоколадне

Друга вечеря

Булочка з повидлом
Сік





ARTEK BUKOVEL

6
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Шоколадні кульки
з молоком
Макаронна запіканка
з броколі
Рукола
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з свіжої капусти
та огірків
Суп курячий
з вермішеллю
Мітболи з твердим сиром
Картопляне пюре
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат Цезар з куркою
Куряча відбивна
з помідорами та сиром
Каша кукурудзяна
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Шарлотка

Друга вечеря

Булочка з маком
Сік з м'якоттю



7
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша вівсяна
Панкейки з джемом
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат домашній з олією
Суп з фрикадельками
Свинина з сиром
Капуста цвітна в клярі
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з капусти та моркви
Фрікассе з куркою
Спагетті з сиром
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Батончик шоколадний

Друга вечеря

Булочка з яблуком
Сік





ARTEK BUKOVEL

8
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша манна
Скрамбл з помідорів
та огірків
Рукола
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з пекінської капусти
та огірків
Суп гречаний
Риба Хек смажена
Булгур з овочами
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з помідорів,
моркви, курячого філе
Тефтелі у томатному
соусі
Картопляне пюре
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Запіканка

Друга вечеря

Булочка з вишнею
Сік з м'якоттю





ARTEK BUKOVEL

9
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Пластівці з молоком
Оладки з джемом
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з буряка та сиру
Суп овочевий
Кебаб у вершковому соусі
Каша Артек
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з капостою
та огірком
Биток свинно-говяжий
Каша гречана
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Шоколадний брауні

Друга вечеря

Булочка з повидлом
Сік





ARTEK BUKOVEL

10
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша гречана
Творожна запіканка
з родзинками і джемом
Ягоди
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат грецький
Борщ український
Вареники з картоплею
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

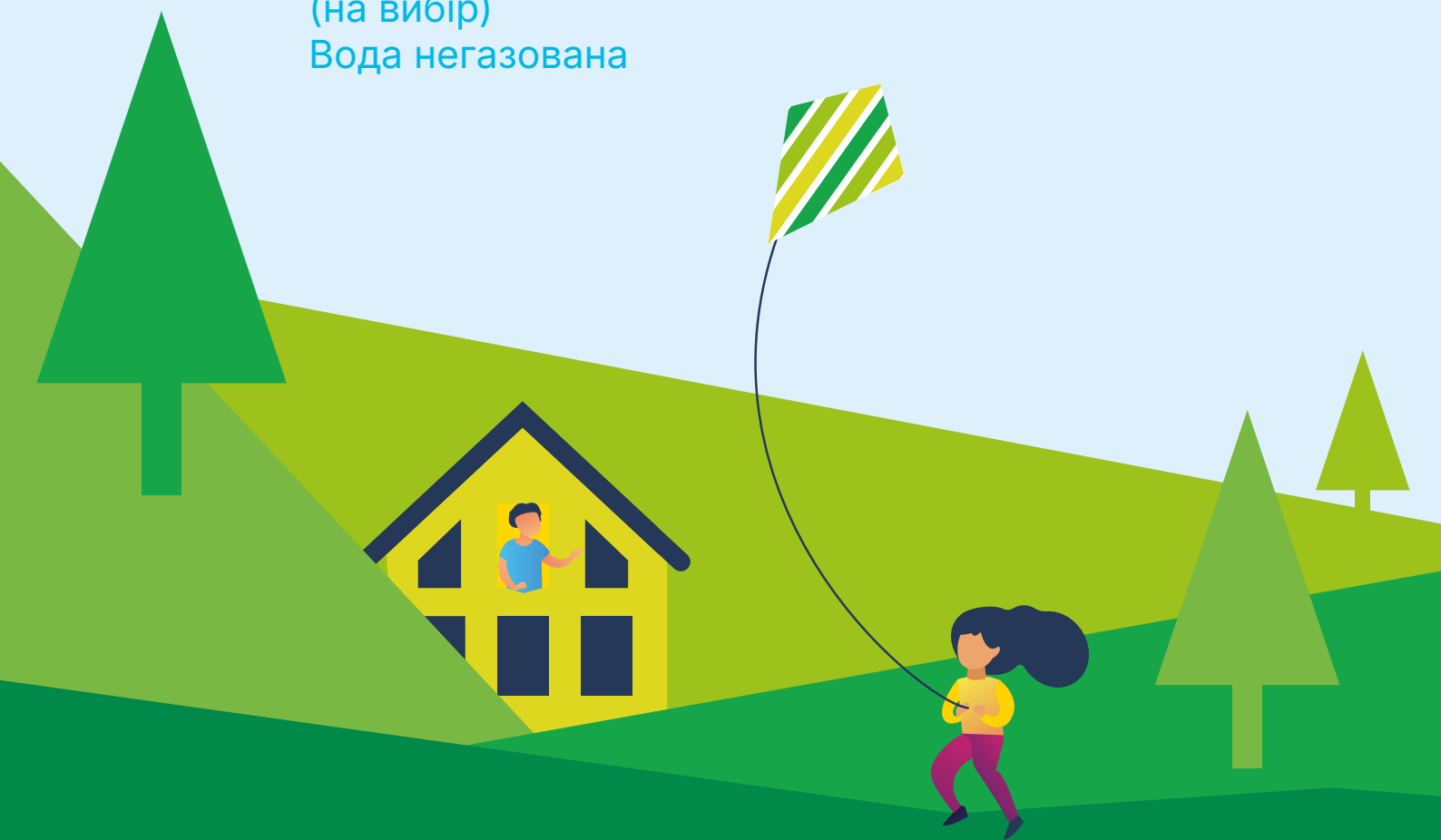
Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з помідорів
та моркви
Курячі палички
Банош з сиром
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Вафельний торт

Друга вечеря

Булочка з вишнею
Сік з м'якоттю





ARTEK BUKOVEL

11
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша вівсяна
Млинці з сиром та джемом
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат овочевий
Суп-пюре з броколі
Спагетті болоньєзе
з свинним фаршем
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Грецький салат
Куряча відбивна
Кус-кус
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Яблучний пиріг

Друга вечеря

Булочка з родзинками
Сік



12
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Шоколадні кульки
з молоком
Омлет з куркою
Рукола
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат з помідорів
та огірків
Бульйон курячий
з вермішелью
Плов з куркою
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з пекінської
капусти та огірків
Котлети рибні
Булгур
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Батончик шоколадний

Друга вечеря

Булочка з маком
Сік з м'якоттю



13
День

Сніданок

Сир твердий
Масло вершкове
Хліб цільнозерновий
Каша манна
Млинці з джемом
Чай/Какао (на вибір)
Вода негазована

Обід

Салат домашній з олією
Борщ український
Філе куряче
в сирному соусі
Гречана каша
Ягоди за сезоном
Хліб білий/житній
Компот ягідний/лимонад
(на вибір)
Вода негазована

Підвечірок

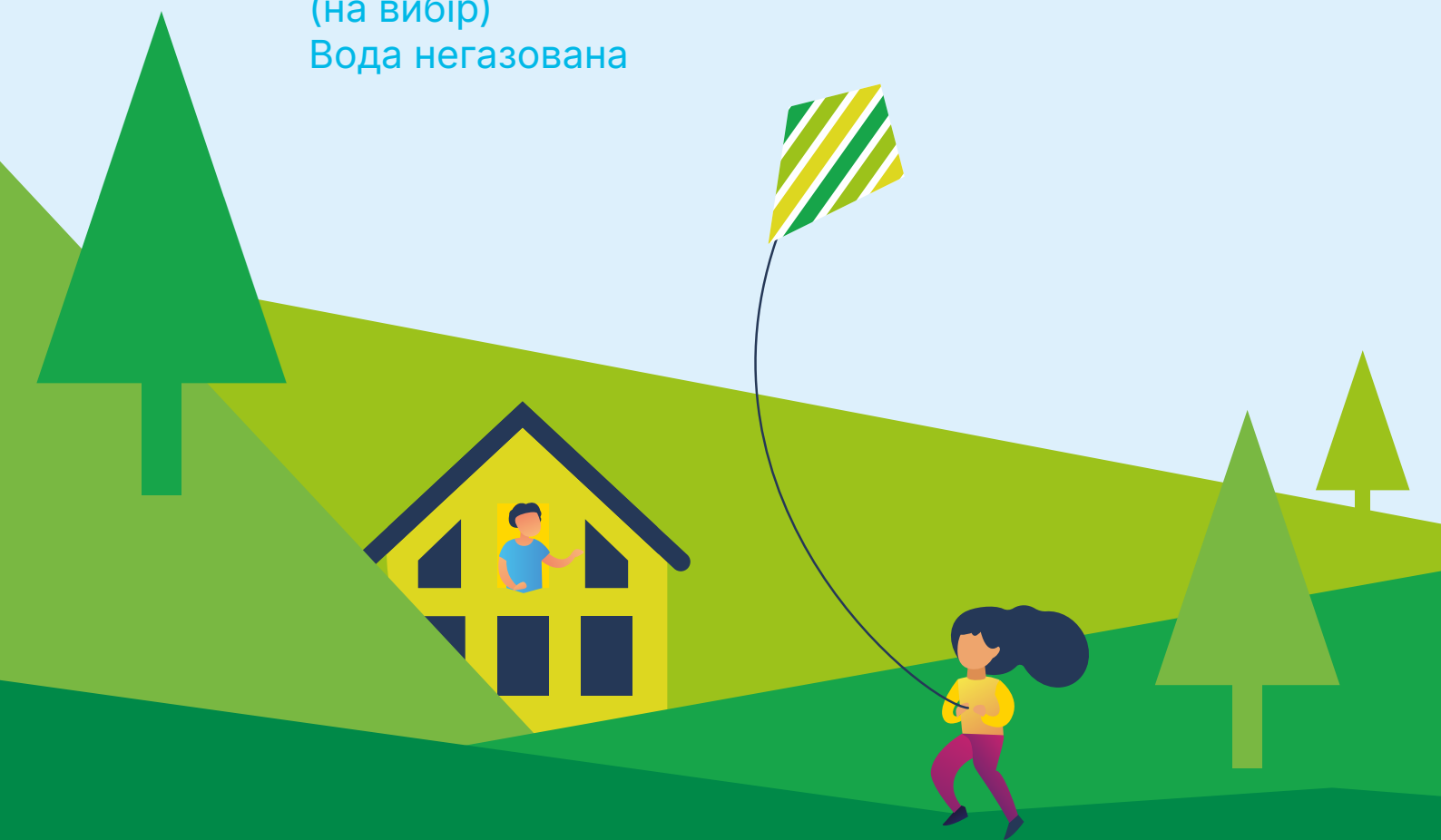
Сік з м'якоттю
Фрукти

Вечеря

Салат з помідорів
та моцарели
Нагетси
Картопля фрі
Хліб білий/житній
Чай трав'яний
Фрукти/ягоди сезонні
Вафельний торт

Друга вечеря

Булочка з яблуком
Сік



14
День

Сніданок

Сир твердий

Масло вершкове

Хліб цільнозерновий

Пластівці з молоком

Сирники з джемом

Ягоди

Чай/Какао (на вибір)

Вода негазована

