

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



/ И.Ю. Бурасова

Утверждаю

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню  
оздоровительный лагерь с дневным  
пребыванием детей при МАОУ «СОШ №14» на  
время летних каникул  
в возрасте от 7-11 лет  
завтраки и обеды**

**Сезон: лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию  
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.*

Г. Верхняя Салда

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша рисовая с маслом сливочным	220/10	18,56	26,33	46	404,42	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	<b>Итого за Завтрак</b>		21,86	33	103,63	603,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	30	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Биточки мясные с соусом	90	5,85	9,07	5,31	126,39	466
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	<b>Итого за Обед</b>		36,96	29,3	114,02	957,22	
<b>Итого за день</b>		58,82	62,3	217,65	1560,52		

(лист 2)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	15/60	10,41	8,49	18	232,59	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	14,24	25,58	7,87	539,91	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	<b>Итого за Завтрак</b>		25,05	34,07	50,89	865,5	
Обед	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200/13	13,61	16,4	25,48	203,49	138
	Бигус с мясом	240	15,15	19,05	10,95	280,5	3 063
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
	<b>Итого за Обед</b>		34,87	44,33	111,8	894,79	
<b>Итого за день</b>		59,92	78,4	162,69	1760,29		

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220/10	3,34	2,82	16,81	106,36	181
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Завтрак</b>			6,66	10	67,75	284,81	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Гуляш из свинины	90	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			45,27	59,6	177,33	1086,06	
<b>Итого за день</b>			51,93	69,6	245,08	1370,87	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	4,52	9,19	27,44	213,29	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			10,39	18,71	108,5	669,17	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,26	9,74	25,85	181,74	139
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	5,69	5,14	6,07	87,35	229
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
<b>Итого за Обед</b>			39,88	37,68	153,28	1013,02	
<b>Итого за день</b>			50,27	56,39	261,78	1682,19	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	28,4	27,2	117,2	565,01	276
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			31,91	34,35	177,16	771,46	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,18	30,47	48,89	251,36	136
	Гёфтели мясные с рисом, с соусом томатным	90	8,25	8,4	8,94	141,66	174
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,42	227,25	168
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			42,18	60,22	139,4	967,15	
<b>Итого за день</b>			74,09	94,57	316,56	1738,61	

(лист 6)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром твердым	10/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Каша ячневая с маслом сливочным	220/10	3,24	12,05	35,01	283,48	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Завтрак</b>			13,17	20	67,81	565,56	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,17	5,97	212,85	255
	Рис отварной	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305,01
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
<b>Итого за Обед</b>			39,49	51,97	182,69	1072,92	
<b>Итого за день</b>			52,66	71,97	250,5	1638,48	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	220/10	14,15	19,28	46,16	324,57	642
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			17,45	25,95	103,79	523,45	
<b>Обед</b>							
	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/5	4,59	6,55	20,36	166,9	67
	Котлета из птицы с соусом	90	33,98	36,71	51,4	313,65	460
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			51,4	57,32	151,48	1096,92	
<b>Итого за день</b>			68,85	83,27	255,27	1620,37	

(лист 8)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200/15	21,95	10,58	23,63	281,04	576
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			27,82	20,1	104,69	736,92	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Зразы рубленые с соусом молочным	90	3,85	9,08	4	113,41	664
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
<b>Итого за Обед</b>			38,7	49,03	163,67	985,25	
<b>Итого за день</b>			66,52	69,13	268,36	1722,17	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210/10	6,29	5,76	41,9	332,76	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Завтрак</b>			9,61	12,94	92,84	511,21	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	30	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	8,96	20,48	27,68	332	443
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			32,75	34,71	114,52	860,16	
<b>Итого за день</b>			42,36	47,65	207,36	1371,37	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром твердым	10/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	4,52	9,19	27,44	213,29	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			14,64	17,11	69,26	523,37	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Ежики с соусом	90	5,44	9,91	3,7	125,05	446
	Греча рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	463
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
<b>Итого за Обед</b>			30,74	33,45	143,29	1033,87	
<b>Итого за день</b>			45,38	50,56	212,55	1557,24	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Каша рисовая молочная с маслом	210/10	5,55	5,66	30,07	193,29	0,23
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,87</b>	<b>12,84</b>	<b>81,01</b>	<b>371,74</b>	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Котлета из птицы	90	13,66	11,43	4,28	175,13	460,01
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>57,05</b>	<b>67,7</b>	<b>162,34</b>	<b>914,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,92</b>	<b>80,54</b>	<b>243,35</b>	<b>1286,51</b>	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	220/10	16,8	13,62	75,9	492,69	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,67</b>	<b>23,14</b>	<b>156,96</b>	<b>948,57</b>	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп-лапша с курицей	200/13	5,63	3,76	14,9	139,72	120
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	16
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Фрукты свежие	155	1,1	1,02	26,95	129,25	458
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,46</b>	<b>17,28</b>	<b>109,39</b>	<b>858,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,13</b>	<b>40,42</b>	<b>266,35</b>	<b>1806,93</b>	

Итого за период	687,85	804,8	2907,5	19115,55	
Среднее значение за период		67,1	242,3	1593	

Составил

*И. Карашов*



утвердил

*А. Рогов*