

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

_____ / И.Ю. Бурасова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

_____ / В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
оздоровительный лагерь с дневным
пребыванием детей при МАОУ «СОШ №14» на
время летних каникул
в возрасте от 12-18 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	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	20,98	29,76	52	457,17	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		24,49	36,91	111,96	663,62	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2		11	50	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Биточки мясные с соусом	100	6,51	10,08	5,9	140,43	466
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	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
	Итого за Обед		43,94	33,97	129,77	1108,57	
Итого за день		68,43	70,88	241,73	1772,19		

(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	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250/5	17,29	31,06	9,55	655,6	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		28,8	40,11	53,77	996,69	
Обед	Икра из кабачков	100		7	7,4	90	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Бигус с мясом	280	17,68	22,23	12,78	327,25	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед		39,99	53,37	126,74	1040,31		
Итого за день		68,79	93,48	180,51	2037		

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Завтрак			15,37	21,21	92,42	684,82	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Гуляш из свинины	100	18,76	18,2	5,1	359,16	437
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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
Итого за Обед			52,78	70,66	206,22	1239,88	
Итого за день			68,15	91,87	298,64	1924,7	

(лист 4)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	15/60	5,86	10,2	60,04	388,8	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,11	10,39	31,02	241,11	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			11,37	20,59	116,08	722,91	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	6,32	5,71	6,74	97,05	229
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			46,89	44,38	176,34	1151,55	
Итого за день			58,26	64,97	292,42	1874,46	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	33,81	32,38	139,53	672,63	276
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			37,73	40,48	204,15	894,2	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	250	26,47	38,09	61,12	314,2	136
	Гёфтели мясные с рисом, с соусом томатным	100	9,17	9,33	9,93	157,4	174
	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,3	272,7	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
Итого за Обед			50,01	75,92	159,99	1149,3	
Итого за день			87,74	116,4	364,14	2043,5	

(лист 6)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,66	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Завтрак			14,98	22,7	74,78	633,55	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,67	9,82	7,35	74,52	255
	Рис отварной	180	4,32	5,7	62,88	307	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			42,86	55,85	214,79	1078,35	
Итого за день			57,84	78,55	289,57	1711,9	

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	250/10	16	21,79	52,19	366,91	642
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			19,51	28,94	112,15	573,36	
Обед							
	Икра из кабачков	100		7	7,4	90	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	5,71	8,15	25,33	207,61	67
	Котлета из птицы с соусом	100	37,76	40,79	57,11	348,5	460
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	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
Итого за Обед			57,76	67	169,49	1269,01	
Итого за день			77,27	95,94	281,64	1842,37	

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
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	250/15	27,05	13,04	29,12	346,4	576
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			32,92	22,56	110,18	802,28	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Зразы рубленые с соусом молочным	100	4,28	10,09	4,44	126,01	664
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			46,18	59,83	191,42	1155,93	
Итого за день			79,1	82,39	301,6	1958,21	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,43	6,81	49,52	393,26	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Завтрак			11,16	14,94	105,12	586,83	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2		11	50	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	10,45	23,89	32,29	387,33	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
Итого за Обед			39,1	40,58	129,92	992,27	
Итого за день			50,26	55,52	235,04	1579,1	

(лист 10)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: четверг

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
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,11	10,39	31,02	241,11	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			15,92	18,88	74,04	566,7	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Ежики с соусом молочным	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446,01
	Греча рассыпчатая	130	9,96	7,56	43,2	280,44	463
	Компот из ягод (замор)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			64,52	76,6	245,88	1550,37	
Итого за день			80,44	95,48	319,92	2117,07	

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	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	20,98	29,76	52	457,17	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Завтрак			24,71	37,89	107,6	650,74	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	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
Итого за Обед			73,24	81,89	201,58	1128,29	
Итого за день			97,95	119,78	309,18	1779,03	

(лист 12)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	15/60	5,86	10,2	60,04	388,8	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	250/10	18,99	15,4	85,8	556,96	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			25,25	25,6	170,86	1038,76	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп-лапша с курицей	250/13	6,96	4,64	18,39	172,52	120
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	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	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			33,15	19,87	125,77	991,11	
Итого за день			58,4	45,47	296,63	2029,87	

Итого за период	852,63	1010,73	3411,02	22669,4	
Среднее значение за период	71,1	84,2	284,3	1889,1	

Составил И.И. Карманова

Утвердил Ф.В. Шакин С.В.

