

Согласовано
Директор Средней школы-интернат №17
Самойленко



Утверждаю
Директор ООО «Восход-НТ»
С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
питания детей, отдыхающих в
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием при школе-интернате №17
в возрасте от 12-18 лет
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			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	Вес блюда	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	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Биточки мясные с соусом	100	12,26	12,71	7,56	193,7	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	14,4	72	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Обед			49,59	35,12	123,84	1154,05	
Итого за день			74,08	72,03	235,8	1817,67	

(лист 2)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	626
Итого за Завтрак			28,8	40,11	53,77	996,69	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			40,01	51,33	127,07	1015,81	
Итого за день			68,81	91,44	180,84	2012,5	

(лист 3)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: среда

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	16,88	16,38	4,59	323,24	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			49,72	66,8	206,04	1172,46	
Итого за день			65,09	88,01	298,46	1857,28	

(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	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
	Итого за Завтрак		36,4	39,06	209,44	1081,4	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	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	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Гюле 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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			53,58	49,04	219,09	1378,95	
Итого за день			89,98	88,1	428,53	2460,35	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 1

День: пятница

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	27	38,85	62,34	320,49	136
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	100	9,17	9,33	9,93	157,4	174
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		51,08	70,61	175,44	1131,83	
Итого за день			88,81	111,09	379,59	2026,03	

(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	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Итого за Завтрак		14,99	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	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Рис отварной	180	4,32	5,7	62,88	307	305,01
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			68,54	76,72	226,46	1485,7	
Итого за день			83,53	99,42	301,24	2119,25	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

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 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	1,2	7	7,4	97	
	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		57,78	64,96	169,82	1244,51	
Итого за день			77,29	93,9	281,97	1817,87	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: вторник

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	24,61	26,04	31,96	357,57	654
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Напиток Виталайт	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
	Итого за Обед		65,33	73,74	219,27	1355,99	
Итого за день			98,25	96,3	329,45	2158,27	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: среда

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	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Гюлов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		49,97	35,79	144,08	1084,77	
Итого за день			61,13	50,73	249,2	1671,6	

(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	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
	Итого за Завтрак		40,95	37,35	167,4	925,19	
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	180	9,96	7,56	43,2	260,44	463
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
	Итого за Обед		63,34	74,56	246,21	1518,87	
Итого за день			104,29	111,91	413,61	2444,06	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: пятница

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	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			71,65	79,66	204,27	1106,24	
Итого за день			96,36	117,55	311,87	1756,98	

(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	19,75	16,02	89,23	579,23	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
	Итого за Завтрак		26,01	26,22	174,29	1061,03	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	200	1,33	1,23	32,67	156,67	458
Итого за Обед			32,42	18,13	127,3	970,82	
Итого за день			58,43	44,35	301,59	2031,85	

Итого за период	986,05	1064,83	3712,15	24173,71	
Среднее значение за период	88,7	309,3	2014,5		

Составил

[Handwritten signature]



Утвердил

[Handwritten signature]