

Согласовано:

Директор Средней школы-интернат №17

Н.Ю. Самоиленко



Утверждено:

Директор ООО «Восход-НТ»

В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
питания детей, отдыхающих в
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием при школе-интернате №17
в возрасте от 7-11 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	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
	Итого за Завтрак		21,86	33	103,63	603,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Биточки мясные с соусом	90	11,04	11,44	6,8	174,33	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		41,62	29,97	111,09	987,89	
Итого за день			63,48	62,97	214,72	1591,19	

(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	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
	Итого за Завтрак		25,05	34,07	50,89	865,5	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
	Итого за Обед		34,41	42,29	112,13	867,49	
Итого за день			59,46	76,36	163,02	1732,99	

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	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
	Итого за Завтрак		6,66	10	67,75	284,81	
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
	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		42,4	55,92	177,2	1022,24	
Итого за день			49,06	65,92	244,95	1307,05	

(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	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		32,53	35,05	191,09	986,29	
Обед	Огурец соленый	60	0,48		6	24	
	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	13,14	11,34	42,12	311,85	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
	Итого за Обед		45,91	41,72	191,08	1211,69	
Итого за день			78,44	76,77	382,17	2197,98	

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	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
	Итого за Завтрак		31,91	34,35	177,16	771,46	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,6	31,08	49,87	256,39	136
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90	8,25	8,4	8,94	141,66	174
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	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		42,85	55,43	152,29	947,13	
Итого за день			74,76	89,78	329,45	1718,59	

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	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
	Итого за Завтрак		13,17	20	67,81	565,56	
Обед	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	0,6	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	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
Итого за Обед			38,23	49,85	192,35	1092,29	
Итого за день			51,4	69,85	260,16	1657,85	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

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 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
	Итого за Завтрак		17,45	25,95	103,79	523,45	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	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	51,39	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		50,94	55,28	151,8	1069,62	
Итого за день			68,39	81,23	255,59	1593,07	

(лист 8)

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	200/15	21,95	10,58	23,63	281,04	576
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		27,82	20,1	104,69	736,92	
Обед	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	22,15	23,44	28,76	321,81	664
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	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	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
	Итого за Обед		55,82	61,35	188,76	1162,15	
Итого за день			83,64	81,45	293,45	1899,07	

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	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
	Итого за Завтрак		9,61	12,94	92,84	511,21	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	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	18,36	17,64	46,32	417,96	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			41,62	30,17	128,74	928,85	
Итого за день			51,23	43,11	221,58	1440,06	

(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	10/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
	Итого за Завтрак		36,78	33,45	151,85	840,49	
Обед	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	30,93	43,79	66,06	511,53	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
Итого за Обед			55,05	65,29	205,98	1388,85	
Итого за день			91,83	98,74	357,83	2229,34	

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	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
Итого за Завтрак			8,87	12,84	81,01	371,74	
Обед							
	Огурец соленый	60	0,48		6	24	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Котлета из птицы	90	35,15	37,96	53,15	324,37	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	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			77,12	92,07	212,96	1038,18	
Итого за день			85,99	104,91	293,97	1409,92	

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	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	220/10	17,47	14,17	78,93	512,4	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
Итого за Завтрак			23,34	23,69	159,99	968,28	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп-лапша с курицей	200/13	6	4	15,86	148,8	120
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	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	165	1,1	1,02	26,95	129,25	458
Итого за Обед			27,65	15,48	110,68	835,94	
Итого за день			50,99	39,17	270,67	1804,22	

Итого за период	808,67	890,26	3287,56	20581,33	
Среднее значение за период	67,4	74,2	274	1715,1	

Составил



Утвердил


