

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Социальное питание»

М.Б. Некрасова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше В ЛЕТНЮЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	11	38,14	245	174
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Вафли	40	1,6	12	25	216,8	1 494,1
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак		555	17,37	39	103,01	876,7
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		284,7	661,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Обед		1 100	35,6	31	152,54	1 118
Итого за день		1 655	52,97	70	255,55	1 994,7	

(лист 2)

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	180	16,08	15	20	312,6	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Яйцо отварное шп	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		590	25,65	23	72,03	682,9
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89	24	835
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,46	3	17,56	106,2	1 050
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132	437,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		920	27,9	23	156,13	907,7	
Итого за день		1 510	53,55	46	228,16	1 590,6	

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3	848
	Йогурт порционный	125	1,8	3	19,6	121	935
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Слойка с вишней	60	4,41	8	36,09	235,8	942,02
	Итого за Завтрак		625	15,47	20	131,14	791,6
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Мясо свинины отварное	15	3,46	4		52,7	1 053,02
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	13	36,4	392,7	1 149
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Фрукт	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Обед		1 015	37,98	30	144,27	1033,5	
Итого за день		1 640	53,45	50	275,41	1825,1	

(лист 4)

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	14,78	13	17,03	293,7	972
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Итого за Завтрак		640	24,01	21	105,73	804,6
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	11,63	189	830
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		920	29,75	24	112,05	776,9	
Итого за день		1 560	53,76	45	217,78	1581,5	



Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8	39,22	300	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Блинчик с клубникой	65	3,52	8	24,63	183,5	1 687,03
Итого за Завтрак		565	14,66	24	95,8	713,8	
Обед	Кукуруза отварная	100	11,33	6	16	134,9	604
	Суп "Здоровье"	250	7,73	11	12,83	165,5	1 359
	Котлета Детская мясная	100	15,98	27	11,87	356,7	1 054
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5	999
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		35,8	119,8	1 802
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		1 010	47,9	53	161,46	1208,6	
Итого за день		1 575	62,56	77	257,26	1922,4	

(лист 6)

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
Итого за Завтрак		680	14,08	21	96,04	642	
Обед	Помидоры свежие	100	1,1		3,8	24	1 038
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		920	31,84	35	127,35	973,6	
Итого за день		1 600	45,92	56	223,39	1615,6	



Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	32,03	422,3	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
Итого за Завтрак		540	46,48	38	86,53	919,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	13	10,51	239,1	907
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Картофель отварной	180	0,54	4	4,37	269,7	518
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0,6		32,6	140	707,02
Итого за Обед		1 160	30,95	29	125,56	1076,7	
Итого за день		1 700	77,43	67	212,09	1996,3	

(лист 8)

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	200	0,63	1	7,78	41,4	874,01
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70	8,2	10	21,2	203,2	3
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Итого за Завтрак		730	17,95	18	74,12	553,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Обед		910	33,86	23	150,6	910
Итого за день		1 640	51,81	41	224,72	1463,3	



Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,6	958
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Слойка с яблочной начинкой	60	4,41	8	36,09	235,8	739,11
Итого за Завтрак		600	35,79	43	79,45	834,7	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89	24	835
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Котлета по-Хлыновски	100	13,79	25	10,49	321,9	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		920	38,1	42	151,47	1091,3	
Итого за день		1 520	73,89	85	230,92	1926	

(лист 10)

Рацион: Школьный лагерь Новоуральск 7-11 лет Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Йогурт порционный	125	1,8	3	19,6	121	935
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	190	1 111
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		580	14,93	15	79,32	557,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Суфле Рыбка (минтай)	100	10,17	10	9,85	220,3	1 197
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
Фрукт	120	0,48		11,76	56,4	976,03	
Итого за Обед		940	31	28	147	974	
Итого за день		1 520	46	43	226	1 532	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____

