

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»

СОГЛАСОВАНО
Директор



И. А. Бессольцын



**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 7-11 лет
в пришкольном лагере (весна-лето)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь	Каша рисовая молочная жидкая с/п	150	4	6	25.1	171	27,01
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Чай с сахаром	200	0.2		14	56	300
	Итого за Завтрак лагерь	380	6.48	6.24	53.86	297.32	
Обед лагерь	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91
	Каша пшеничная жидкая (гарнир)	150	6,3	4,55	38,87	201,25	796
	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	75,01
	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь	760	23,52	25,26	116,3	772,89		
Полдник лагерь							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	11 001
Итого за Полдник лагерь	100	0,9	0,2	8,1	43		

(лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь	Каша пшённая молочная жидкая с/п	150	4.09	1.15	20.86	104.92	286,01
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	264
	Итого за Завтрак лагерь	380	9.49	4.06	49.79	268.57	
Обед лагерь	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	19
	Суп с рыбными консервами	200	10,8	2,88	10	115,66	54,12
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Фрикадельки Петушок с соусом	90	5,24	10,39	38,55	155,31	81,01
	Напиток из изюма с/п	200	0,36		33,16	128	308,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь	760	26,22	22,84	148,17	796,84		
Полдник лагерь							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	248,3
Итого за Полдник лагерь	100	1,5	0,5	21	95		

(лист 3)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша ячневая молочная вязкая с/п	150	3.9	6.53	47.63	252.92	174,02

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	266
Итого за Завтрак лагерь		380	10,38	10,4	79,67	441,91	
Обед лагерь							
	Салат из свеклы с сыром	60	1,95	2,65	4,84	50,76	1 034,01
	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,71	199,5	94
	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	191
	Компот из кураги с/п	200	1,04		30,96	123	307,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		760	24,47	27,09	126,13	804,88	
Полдник лагерь							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
Итого за Полдник лагерь		100	0,4	0,4	9,8	47	

(лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом с/п	150	2,52	0,36	34,47	142,56	200,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82	71,01
Итого за Завтрак лагерь		380	5,1	0,64	69,93	294,88	
Обед лагерь							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,08	2,08	38,97	3
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102,01
	Жаркое по-домашнему	200	19,92	20,99	42,46	376,24	7 010,02
	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	268
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		720	27,12	28,41	107,6	737,36	
Полдник лагерь							
	Йогурт 95 гр	95					13 024
Итого за Полдник лагерь		95					

(лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша вязкая молочная "Дружба" с/п	150	4,68	7,83	57,15	303,5	4 001,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	264
Итого за Завтрак лагерь		380	10,08	10,74	86,08	467,15	
Обед лагерь							
	Салат Картофельный	60	5,4	7,39	5,03	108,41	3
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	41
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,73	1,48	22,97	122,35	252
	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	437,01
	Компот из яблок сп	200	0,24	0,08	27,83	109	304,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	

Итого за Обед лагерь		770	29,63	30,68	117,31	814,38	
Полдник лагерь							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	11 001
Итого за Полдник лагерь		100	0,9	0,2	8,1	43	

(лист 6)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное**Неделя: 1****День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша рисовая молочная жидкая с/п	150	4	6	25.1	171	27,01
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Чай с лимоном сп	200	0.3	0.04	20.7	82	71,01
Итого за Завтрак лагерь		380	6.58	6.28	60.56	323.32	
Обед лагерь							
	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	14
	Суп Агрырчишюд	200	4,2	2,4	11,4	84	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Котлета по-Хлыновски свинина с соусом	90	14,12	13,42	7,29	202,5	454,01
	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		760	28,63	22,54	103,4	733,87	
Полдник лагерь							
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	248,2
Итого за Полдник лагерь		100	0,4	0,3	10,3	46	

(лист 7)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное**Неделя: 2****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша манная молочная жидкая с/п	150	2.74	0.25	16.54	75.28	792,01
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.67	266
Итого за Завтрак лагерь		380	9.22	4.12	48.58	264.27	
Обед лагерь							
	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91
	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294
	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	79,03
	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		760	24,17	24,37	113,49	724,4	
Полдник лагерь							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
Итого за Полдник лагерь		100	0,4	0,4	9,8	47	

(лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное**Неделя: 2****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак лагерь							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.92	14.13	108.9	68
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Чай с сахаром	200	0.2		14	56	300
Итого за Завтрак лагерь		380	6.8	4.16	42.89	235.22	
Обед лагерь							
	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1 039
	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	65
	Плов из курицы с/п	200	16,72	13,9	35,99	322,91	321,01
	Компот из яблок сп	200	0,24	0,08	27,83	109	304,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		
Итого за Обед лагерь		720	23,54	23,01	107,12	719,45	
Полдник лагерь							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	248,3
Итого за Полдник лагерь		100	1,5	0,5	21	95	

(лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное**Неделя: 2****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом с/п	150	2.52	0.36	34.47	142.56	200,01
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	264
Итого за Завтрак лагерь		380	7.92	3.27	63.4	306.21	
Обед лагерь							
	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	5,46	3,06	74,4	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39
	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	284
	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	6,81	167,14	34,01
	Напиток из изюма с/п	200	0,36		33,16	128	308,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		
Итого за Обед лагерь		760	24,44	26,05	106,2	762,17	
Полдник лагерь							
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	248,2
Итого за Полдник лагерь		100	0,4	0,3	10,3	46	

(лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное**Неделя: 2****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша ячневая молочная вязкая с/п	150	3,9	6,53	47,63	252,92	174,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	266
Итого за Завтрак лагерь		380	10,38	10,4	79,67	441,91	
Обед лагерь							
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	30
	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	251
	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528,02

	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		760	24,14	25,98	112,5	736,74	
Полдник лагерь							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	11 001
Итого за Полдник лагерь		100	0,9	0,2	8,1	43	

(лист 11)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша пшённая молочная жидкая с/п	150	4,09	1,15	20,86	104,92	286,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
Итого за Завтрак лагерь		380	6,57	1,39	49,62	231,24	
Обед лагерь							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,58	2,9	4,42	44,93	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	7 041,02
	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		760	26,54	23,7	127,43	770,99	
Полдник лагерь							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	248,3
Итого за Полдник лагерь		100	1,5	0,5	21	95	

(лист 12)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак лагерь							
	Каша манная молочная жидкая с/п	150	2,74	0,25	16,54	75,28	792,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	264
Итого за Завтрак лагерь		380	8,14	3,16	45,47	238,93	
Обед лагерь							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	30
	Суп харчо	200	1,4	6,5	10,74	137,78	77,01
	Рагу из овощей	150	4,23	7,9	21,95	176,95	3 001,01
	Гуляш из свинины	50/50	13,9	10,9	33,2	248,2	13 014
	Компот из чернослива с/п	200	0,44		27,76	114	253,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед лагерь		770	24,38	29,14	124,64	857,11	
Полдник лагерь							
	Йогурт 95 гр	95					13 024
Итого за Полдник лагерь		95					