

Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ 2024 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом Училища 2001, Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60Р		Неделя: 1			День: понедельник		
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05
	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	769
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		500	12,82	15	106,08	629,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	29,03	33	107,47	868	
Итого за день		1 240	41,85	48	213,55	1497,1	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
		Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
		Фрукты (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
		Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак			520	26,19	17	72,29	589,1	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
		Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
		Жаркое по-домашнему	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			700	21,12	36	85,49	780,6	
Итого за день			1 220	47,31	53	157,78	1369,7	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	31,8	240	883
		Шангва со сметаной	75	6,56	4	33,34	156,5	948
		Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак			500	20,26	16	97,42	647	
Обед								
		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
		Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
		Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
		Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
		Сок натуральныи	200			22,4	95	707
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			755	28,57	30	110,72	834,9	
Итого за день			1 255	48,83	46	208,14	1481,9	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935
		Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9	891
		Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак			525	26,29	26	38,69	500	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорове	60	0,75	3	11,02	80,3	992
		Суп картофельный с зорохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
		Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
		Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			700	23,57	16	107,35	685,3	
Итого за день			1 225	49,86	42	146,04	1185,3	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
		Фрукты (апельсины)	200	1,8		16,2	86	980
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак			620	7,82	5	79,42	408,9	
Обед								
		Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4	12,01
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
		Котлета рыбная по - домашнему	90	14,16	9	12,23	190,5	1137,02
		Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Обед			740	23,34	24	89,58	685,8	
Итого за день			1360	31,16	29	169	1094,7	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60Р

Неделя: 1

День: пятница

Рецип: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,78	10	62,36	380,2	302
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		510	17,14	16	99,39	604,6	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Комплета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	29,76	25	112,93	873,8	
Итого за день		1 270	46,9	41	212,32	1478,4	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073
		Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
		Фрукты (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
		Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак			530	27,69	18	73,89	612,8	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
		Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
		Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	11,7	5	3,49	121,9	1 227
		Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
		Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			790	25,09	19	93,31	718,3	
Итого за день			1 320	52,78	37	167,2	1331,1	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
		Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
		Брунбород с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак			540	13,61	14	87,47	684,6	
Обед								
		Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
		Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
		Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
		Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			740	20,36	26	101,07	772,1	
Итого за день			1 280	33,97	40	188,54	1456,7	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: среда

Прем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
		Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935
		Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак			515	24,92	23	46,64	504,7	
Обед								
		Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
		Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			740	22,1	36	101	832,9	
Итого за день			1 255	47,02	59	147,64	1337,6	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190/60р

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7-11 лет комплекс 190,60Р

Неделя: 2

День: пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
	Шоколад Сказка	15					696,08
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		500	10,84	16	100,21	523,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорovie	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	28,73	36	130,76	1089,2	
Итого за день		1 255	39,57	52	230,97	1613,1	
Итого за период		12 680	439,25	447	1841,18	13845,6	
Среднее значение за период		1 056,7	36,6	37,3	153,4	1153,8	

Составила



Егисеева Ирина Юрьевна