

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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердиова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 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 12+1 комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,1</b>	<b>17</b>	<b>114,01</b>	<b>680,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>32,95</b>	<b>38</b>	<b>124,75</b>	<b>999,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>47,05</b>	<b>55</b>	<b>238,76</b>	<b>1 679,7</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+1 комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>31,09</b>	<b>20</b>	<b>79,52</b>	<b>672,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Жаркое по-домашнему	230	13,97	32	28,52	458	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>24,75</b>	<b>43</b>	<b>96,32</b>	<b>909,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>55,84</b>	<b>63</b>	<b>175,84</b>	<b>1582</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+л комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: среда

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300	883
	Шаньга 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,21</b>	<b>18</b>	<b>105,37</b>	<b>707</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Борщ с капустой картошкой и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Копченая Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>32,76</b>	<b>35</b>	<b>124,54</b>	<b>966,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>54,97</b>	<b>53</b>	<b>229,91</b>	<b>1 673,5</b>	



Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+1 комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: четверг

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	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		550	28,74	28	41,5	543,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, зеленью	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Плов с мясом птицы	230	17,81	10	44,66	337,3	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	820	27,36	21	124,35	810,9	
Итого за день		1 370	56,1	49	165,85	1354,4	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+л комплекс 190,60р

Неделя: 1

День: пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Фрукт (Апельсин)	200	1,8		16,2	86	980
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>9,71</b>	<b>6</b>	<b>93,88</b>	<b>486,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Компота рыбная по - домашнему	100	15,74	10	13,59	211,7	1137,02
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>26,72</b>	<b>29</b>	<b>100,47</b>	<b>802,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>36,43</b>	<b>35</b>	<b>194,35</b>	<b>1288,9</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+1 комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	300	12,94	12	74,83	456,2	302
	Булочка 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,3</b>	<b>18</b>	<b>111,86</b>	<b>680,6</b>	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Комплет мясная по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>34,05</b>	<b>29</b>	<b>130,48</b>	<b>1022,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>53,35</b>	<b>47</b>	<b>242,34</b>	<b>1703,2</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+4 комплект 190,60р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073	
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902	
	Фрукт(яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>31,09</b>	<b>20</b>	<b>79,52</b>	<b>672,3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015	
	Рыба притушенная с овощами (горбуша)	100	13	6	3,88	135,4	1 227	
	Рис притушенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,59</b>	<b>22</b>	<b>109,23</b>	<b>838,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>59,68</b>	<b>42</b>	<b>188,75</b>	<b>1511,1</b>	



Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+л комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,29</b>	<b>16</b>	<b>93,64</b>	<b>726,6</b>
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1030
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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	1147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>23,18</b>	<b>30</b>	<b>116,25</b>	<b>906,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>38,47</b>	<b>46</b>	<b>209,89</b>	<b>1633,2</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+л комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет замеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9	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.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,42</b>	<b>27</b>	<b>49,32</b>	<b>564,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>25,15</b>	<b>41</b>	<b>115,68</b>	<b>951,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>53,57</b>	<b>68</b>	<b>165</b>	<b>1516</b>	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 12+1 комплекс 190,60р

Неделя: 2

День: пятница

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
	Шоколад Сказка	15					696,08
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,92</b>	<b>17</b>	<b>109,79</b>	<b>577,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорове	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>33,16</b>	<b>43</b>	<b>153,86</b>	<b>1285,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>45,08</b>	<b>60</b>	<b>263,65</b>	<b>1863</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 315</b>	<b>500,54</b>	<b>518</b>	<b>2074,34</b>	<b>15805</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 192,9</b>	<b>41,7</b>	<b>43,9</b>	<b>173,1</b>	<b>1322</b>	

Составил



Елисеева Ирина Юрьевна