

Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
2023 ГОД С 7 ДО 11 АЕТ**

(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 Учитель 2001., Екатеринбург институт козьячества 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 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Манник	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		510	16,79	13	116,19	681,5	
Обед	Салат Здоровье	60	0,75	6	5,02	77,3	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Плов с мясом птицы	200	24,8	10	34,8	327,6	1 075
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		710	32,07	20	96,9	707,3	
<b>Итого за день</b>		1 220	48,86	33	213,09	1388,8	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко стуженое	20	1,42	1	11,04	59	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,08</b>	<b>19</b>	<b>85,39</b>	<b>639</b>
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	198,4	1 296
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23,83</b>	<b>33</b>	<b>81,92</b>	<b>754,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>52,91</b>	<b>52</b>	<b>167,31</b>	<b>1393,6</b>	



Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01	
	Батон	25	2	1	13,68	70,8	693	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,28</b>	<b>22</b>	<b>126,1</b>	<b>718,2</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	192,2	437	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	4	44,25	228,2	998	
	Напиток из шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,22</b>	<b>25</b>	<b>104,25</b>	<b>758,7</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>46,5</b>	<b>47</b>	<b>230,35</b>	<b>1476,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт (мандарин)	120	0,96		9	45,6	975
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		525	20,82	24	46,61	495,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Сул-тапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		710	29,34	31	80,83	728,1
<b>Итого за день</b>		1 235	50,16	55	127,44	1223,4	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кг комплекс 183,20р

(лист 5)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная ГЕРКУЛЕС Молочная с маслом сливочным	200	3,11	5	18,49	230	850
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка домашняя	100	7,82	13	61,66	397,6	769
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>14,19</b>	<b>19</b>	<b>108,37</b>	<b>769,7</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Ренки из пшеничного хлеба	20	2,53		15,46	75,2	943
	Гуляш из курицы	90	15,31	7	3,16	202,6	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,19</b>	<b>21</b>	<b>104,01</b>	<b>838,6</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1 280</b>	<b>45,38</b>	<b>40</b>	<b>212,38</b>	<b>1608,3</b>		



Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693
	Каша (рис, гречневая) молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	27,03	206,3	886
	Манник	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		515	15,04	15	99,34	602,8
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	219,1	661
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Напиток мандариновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	27,76	30	114,23	839,2	
<b>Итого за день</b>		1 270	43,09	45	216,55	1457,2	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Завтрак</b>		510	21,54	20	125,82	798		
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024	
	Суп с круглой пшениной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018	
	Бефстроганов из говядины	90	11,36	20	4,91	253,8	1 051	
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995	
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		750	24,07	36	88,41	809,9	
	<b>Итого за День</b>		1 260	45,61	56	214,23	1607,9	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111	
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03	
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>8,21</b>	<b>12</b>	<b>66,75</b>	<b>454</b>	
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021	
	Котлета по-Хлыновски	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	4	44,25	228,2	998	
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>115,25</b>	<b>904,9</b>	
	<b>Итого за День</b>		<b>1 305</b>	<b>30,21</b>	<b>43</b>	<b>182</b>	<b>1358,9</b>	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>115,25</b>	<b>904,9</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 335</b>	<b>31,86</b>	<b>49</b>	<b>193,03</b>	<b>1462,8</b>		

Рацион: Первоуральск ГОЛ 1-4 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	170	14,72	22	0,92	262,7	891
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,25</b>	<b>33</b>	<b>89,24</b>	<b>775,8</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Сул Крестьянский с круглой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25,6</b>	<b>37</b>	<b>93,53</b>	<b>907,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>54,85</b>	<b>70</b>	<b>182,77</b>	<b>1683,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,36</b>	<b>24</b>	<b>121,75</b>	<b>657,8</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Птица, тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	12	0,84	127,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток из шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>32,6</b>	<b>25</b>	<b>92,94</b>	<b>685,3</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1 280</b>	<b>46,96</b>	<b>49</b>	<b>214,69</b>	<b>1343,1</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>12 645</b>	<b>464,24</b>	<b>490</b>	<b>1957,83</b>	<b>14526,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 264,5</b>	<b>46,4</b>	<b>49</b>	<b>195,8</b>	<b>1452,6</b>		

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна