

Согласовано

Директор МАОУ СОЦ № 16



С. Тимошкина

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»



Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
двухразовое питание (завтрак и обед) для детей 7-11 лет
Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	12,06	14	28,52	223,65	235,05
	Оладьи с топпингом	66	2,52	6	15,86	223,6	1 330,23
	Чай с сахаром	200		0	16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		506	20,34	22	87,98	670,95	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,17
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	12	7,19	262,3	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	184,56	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	28,76	30	124,37	892,96	
Итого за день		1286	49,1	52	212,35	1563,91	

(лист 2)

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	1,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Помидоры порционно	50	0,55		1,95	12	835
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	20,55	21	92,94	633,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	136,56	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо тушеное в соусе	90	12,03	13	3,42	214,1	205,07
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	29,04	31	124,03	941,46	
Итого за день		1280	49,59	52	216,97	1575,36	

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	10,55	11	29,52	267,58	842
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	11	36,3	97
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	5	14,58	152,9	935,04
Итого за Завтрак		580	21,61	21	93,88	676,68	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	3	1,95	56	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	7	10,94	183,6	1 021,22
	Суфле Рыбка (минтай)	90	19,13	11	18,87	198,3	1 197
	Пюре картофельное	150	3,26	6	32,25	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		35,8	119,8	1 802
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	30,64	29	127,41	864,6	
Итого за день		1310	52,25	50	221,29	1541,28	

(лист 4)

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	12,69	14	16,67	260,5	1 478
	Молоко сгущенное	40	3,16	4	10,76	128,4	902
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Круассан	50	0,3	1,2	25	154,6	1 761,03
Итого за Завтрак		500	21,91	21,2	96,03	767,2	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп гороховый	200	9,48	5	27,18	125,3	139,14
	Биточек домашний	90	12,67	21	27,05	266,7	466
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	15,02	255,6	1 000,02
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	29,16	29	124,75	924,8	
Итого за день		1230	51,07	50,2	220,78	1692	

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	15,47	12	28,61	248,68	883
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай ягодный	200	0,1	0	16	85,6	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	120	0,48	0	16,83	88	976
Итого за Завтрак		570	21,89	21	89,17	648,28	
Обед							
	Салат из пекинской капусты с помидорами и зеленым луком	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023,13
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,9	5	19,66	110,3	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	90	15,34	17	22,34	262	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		765	33,35	34	143,11	1003,1	
Итого за день		1335	55,24	55	232,28	1651,38	

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	16,33	18	47,83	277,13	1 111
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сырники	50	1,3	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко гущенное	20	1,58	2	1,88	64,2	902
Итого за Завтрак		510	24,97	25	100,93	640,33	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	4	4,96	46,8	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	8	15,24	110	1 015
	Биточек куриный	90	15,64	9	23,4	291,2	255,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		750	30,38	29	123,1	889,4	
Итого за день		1260	55,35	54	224,03	1529,73	

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный	180	14,94	12	36,58	301,2	891
	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
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		570	21,32	21	91,23	675,1	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	7	10,94	183,6	1 021,22
	Запеканка картофельная с мясом.	200	20,39	16	50,6	367,1	1 100
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		750	29,69	29	125,51	896,9	
Итого за день		1320	51,01	50	216,74	1572	

(лист 8)

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,04	10	28,52	152,6	235,05
	Печенье детское	30	2,4	3	18,13	130,2	1 141,09
	Горячий шоколад Хрутка	200	1,57	4	15,68	78,6	921
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	2	4,58	152,9	935,04
Итого за Завтрак		600	21,38	21	94,51	674,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	8	204,5	157
	Митболы	90	12,59	12	24,09	213,5	1 436,01
	Спагетти отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	29,86	29	122,76	902,6	
Итого за день		1330	51,24	50	217,27	1576,8	

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	180	11,54	12	21,58	153,6	848
	Оладьи с топplingом	66	2,52	6	15,86	182,6	1 330,23
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		626	21,66	21	92,8	672,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030,2
	Свинина в кисло-сладком соусе.	90	11,03	12	7,47	228,18	1 482
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,32	6	48,62	184,56	998
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		790	30,9	31	125,24	861,54	
Итого за день		1416	52,56	52	218,04	1533,74	

(лист 10)

Меню ДОЛ ШУ ЕКБ Двухразовое питание 7-11 лет ШУ 16

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	8,39	11	30,21	260,6	845
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	11	36,3	97
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный	60	4,59	6	9,54	154,5	806,13
Итого за Завтрак		510	21,53	22	94,35	671,5	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	6	16,05	124,1	1 017,01
	Гуляш из курицы	90	13,33	13	13,24	249,56	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	8	37,87	218,5	516
	Кисель	200	0,06		27,6	111	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
Итого за Обед		730	30,42	29	123,53	870,26	
Итого за день		1240	51,95	51	217,88	1541,76	

Итого за период	13007	519,36	516,2	2197,63	15777,96	
Среднее значение за период	1300,7	51,936	51,62	219,763	1577,796	

Составил _____

Утвердил _____