

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16



А.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 12 лет и старше  
Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи 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	220	15,85	17	36,85	243,6	235,05
	Оладьи с топпингом	66	2,52	6	15,86	223,6	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>556</b>	<b>25,2</b>	<b>26</b>	<b>100,66</b>	<b>718,3</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,9	5	9,14	132,5	124
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	16	17,99	291,4	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	241,5	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>33,22</b>	<b>35</b>	<b>146,73</b>	<b>1005,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1426</b>	<b>58,42</b>	<b>61</b>	<b>247,39</b>	<b>1723,8</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Помидоры порционно	50	0,55		1,95	12	835
	Печенье детское	32	2,4	3	18,13	130,2	1 141,09
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	14,7	12	42,58	277,6	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>582</b>	<b>24,62</b>	<b>25</b>	<b>109,9</b>	<b>733,1</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп-крем из разных овощей	250	8,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо тушеное в соусе	100	12,07	16	18,9	237,9	205,07
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,07</b>	<b>37</b>	<b>150,55</b>	<b>1068,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1442</b>	<b>57,69</b>	<b>62</b>	<b>260,45</b>	<b>1801,3</b>	

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	12,48	15	26,2	289	842
	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	135	2,71	2	4,76	158,8	935,04
	<b>Итого за Завтрак</b>		635	25,63	25	102,5	783,8
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	9	20,35	224,68	1 021
	Суфле Рыбка (минтай)	100	15,17	16	29,85	230,6	1 197
	Пюре картофельное	180	9,31	7	26,44	201,56	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
<b>Итого за Обед</b>		820	33,12	34	141,99	1012,68	
<b>Итого за день</b>		1455	58,75	59	244,49	1796,48	

(лист 4)

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	200	15,87	17	19,22	278,6	1 478
	Молоко сгущенное	40	3,16	4	21,76	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,09	24,2	109,58	785,3
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп гороховый	250	12,88	8	21,48	156,6	139,14
	Биточек домашний	100	14,08	23	38,6	296,4	466
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	26,03	359,8	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
<b>Итого за Обед</b>		820	34,11	34	141,61	1090	
<b>Итого за день</b>		1370	59,2	58,2	251,19	1875,3	

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,58	10	18,16	178	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	19,15	22	51,6	242,6	883
	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
	Яблоки свежие	120	0,48	0	16,83	88	976
<b>Итого за Завтрак</b>		610	33,2	34	142,6	728,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из пекинской капусты с помидорами и зеленым луком	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023,13
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	100	15,6	16	13,6	190,6	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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
<b>Итого за Обед</b>		855	33,35	34	142,29	1002,8	
<b>Итого за день</b>		1465	66,55	68	284,89	1731,5	

(лист 6)

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	12,48	15	36,1	301,2	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,04	4	15	54,5	97
	Чай с сахаром	200			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 сгущенное	20	1,58	2	1,88	64,2	902
<b>Итого за Завтрак</b>		565	25,16	26	104,2	718,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	9	25,3	237,6	1 015
	Биточек куриный	110	19,32	15	26,38	234,2	255,04
	Рис припущенный	180	4,32	6	44,46	264,5	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
<b>Итого за Обед</b>		850	35,88	35	143,55	1004,1	
<b>Итого за день</b>		1415	61,04	61	247,75	1723	

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	16,16	112	808
	Омлет запеченный	180	16,94	15	35,87	294,4	891
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,82	26	106,55	714,2	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	23,5	124,4	1 021
	Запеканка картофельная с мясом.	200	20,39	16	50,6	367,1	1 100
	Соус сметанный	30	0,51	3	6,3	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
<b>Итого за Обед</b>		800	33,01	33,5	142,34	1005,6	
<b>Итого за день</b>		1390	57,83	59,5	248,89	1719,8	

(лист 8)

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи 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	200	13,58	14	31,68	195,6	235,05
	Горячий шоколад Хрутка	200	1,57	4	28,08	140,6	921
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Печенье детское	32	2,4	3	18,13	130,2	1 141,09
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	2	4,58	152,9	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		622	25,92	25	110,07	779,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	284,6	157
	Митболы	100	13,99	14	32,33	256,6	1 436,01
	Спагетти отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	
<b>Итого за Обед</b>		820	33,68	34	140,11	1069,4	
<b>Итого за день</b>		1442	59,6	59	250,18	1848,6	

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи 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	15,46	16	38,51	221,3	848
	Оладьи с топпингом	66	2,52	6	15,86	223,6	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>626</b>	<b>25,58</b>	<b>25</b>	<b>109,73</b>	<b>780,9</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Свинина в кисло-сладком соусе.	100	13,95	14	10,3	243,1	1 482
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>36,23</b>	<b>35</b>	<b>141,36</b>	<b>1061,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>61,81</b>	<b>60</b>	<b>251,09</b>	<b>1842,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню ДОЛ лето ШУ ЕКБ Двухразовое пи Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,43	14	45,6	301,5	845
	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	7,49	6	9,54	154,5	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25,97</b>	<b>25</b>	<b>109,03</b>	<b>764,8</b>	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	8	20,07	189,6	1 017,01
	Гуляш из курицы	100	16,14	16	19,6	255,3	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	8	45,44	262,1	516
	Кисель	200	0,06	0	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>35,66</b>	<b>34</b>	<b>141,48</b>	<b>1015,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>61,63</b>	<b>59</b>	<b>250,51</b>	<b>1780,4</b>	

Итого за период	14281	602,52	606,7	2536,83	17842,38	
Среднее значение за период	1428,1	60,252	60,67	253,683	1784,238	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_