

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: понедельник



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
	Батон	20	1	1	6,33	52,2	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Чай с лимоном	250	0,07		18,95	74,8	686
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	17,8	23	69,14	519	
Обед	Салат из свежих огурцов, моркови и яйцом с маслом растительным, Лужок	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,59	5	20,41	148,8	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек из мяса кур	100	21,67	7	14,89	212,9	255,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед		870	42,58	28	131,27	969,5
Итого за день		1 420	60,38	51	200,41	1488,5	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	200	3,37	2	4,54	447,8	365
	Молоко сгущенное	40	3,16	4	21,76	128,4	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
Итого за Завтрак		550	15,24	13	107,29	1029,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030,06
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	28,25	29	127,82	954,4	
Итого за день		1 430	43,49	42	235,11	1984,3	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4	302
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
Итого за Завтрак		575	17,1	18	79,46	645,8	
Обед	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	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
	Печень по-строгановски	100	12,6	13	2,6	180	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	24,6	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
Итого за Обед		880	32,89	34	126,49	1045,6	
Итого за день		1 455	49,99	52	205,95	1691,4	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: четверг

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
	Запеканка из творога с рисом	225	25,09	21	36,43	440,2	1 297
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		555	31,54	47	116,79	1041,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132	437,01
	Картофель отварной	180	0,54	4	4,37	257,7	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		880	20,02	24	92,66	870,1	
Итого за день		1 435	51,56	71	209,45	1911,8	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: пятница

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
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Хлопья кукурузные	50	9,61	2	11,55	46,3	705,18
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		550	15,58	15	53,98	370,9	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,27	15	7,46	170,1	25
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		910	26,86	39	127,6	1032,6	
Итого за день		1 460	42,44	54	181,58	1403,5	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Омлет натуральный	200	14,78	13	17,03	293,7	972
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
Итого за Завтрак		550	19,43	17	50,36	491,6	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	250	1,83	2	14,91	88,1	1 665
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	230,4	1 028
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	29,84	29	110,12	847,2	
Итого за день		1 430	49,27	46	160,48	1338,8	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	9	36,56	279	883
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Маффин шоколадный _@	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
Итого за Завтрак		560	21,61	25	96,57	720,1	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	20,42	91,4	809
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур _@	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	250,8	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	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	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		870	28,91	42	131,84	950,4	
Итого за день		1 430	50,52	67	228,41	1670,5	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из отварной моркови с изюмом	100	1,29	3	29,84	149,9	1 027
	Суфле из творога	200	17,87	17	22,22	347,3	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		570	23,53	24	101,04	761,6	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	100	10,17	10	9,85	220,3	1 197
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		875	22,92	32	107,75	862,9	
Итого за день		1 445	46,45	56	208,79	1624,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	11	39,61	244,5	235,05
	Слойка с вишней_@	85	4,25	11	44,2	280,5	1 870
	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		560	17,53	22	111,17	645,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	9	3,59	173,3	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		870	33,33	24	138,25	965,6	
Итого за день		1 430	50,86	46	249,42	1611	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с овощами	250	19,91	37	15,12	475,8	962
	Булочка Ягодка	50	4,35	6	32,37	152	1 326
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		560	31,64	50	80,15	868,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		875	25,82	34	134,24	1020,7	
Итого за день		1 435	57,46	84	214,39	1889,2	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	48,61	342,9	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		550	15,55	20	86,26	577,6	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свиной	250	18,09	21	48,97	438,6	444,01
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		35,8	119,8	1 802
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		850	28,72	34	132,68	949,3	
Итого за день		1 400	44,27	54	218,94	1526,9	

(лист 12)

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-11 кл (лагер) Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	200	3,76	11	25,41	215,1	1 012
	Повидло	20	400		65000	250000	1 142
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		560	409,34	14	65057,57	250398,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,58	155,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из мяса кур	100	21,67	7	14,89	212,9	255,04
	Пюре картофельное	90	1,96	3	13,22	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	22,47	83,7	999
	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	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		875	35,49	22	106,31	728,6	
Итого за день		1 435	444,83	36	65163,88	251126,7	
Итого за период		17 205	991,52	659	67476,81	269267,1	
Среднее значение за период		1 433,8	82,6	54,9	5623,1	22438,9	

Составил Смекалина Тать

Утвердил

