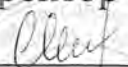


Утверждаю:  
Директор ООО «ГАРАНТ»  
 Н.А. Миронова

«01» 09 2020г.

Примерное десятидневное меню  
горячих обедов с использованием  
продуктов с высокой биологической  
ценностью,  
для организации питания  
лагеря труда и отдыха  
в ООО "ГАРАНТ"

г. Сысерть 2020г.

## Примерное десятидневное меню горячих обедов для детей 7-11 лет.

1 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	6,00	2,30	68,00
6/2	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/10	3,74	3,33	5,93	72,10
16/8	Биточки мясные паровые	80	11,50	9,46	5,11	152,03
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,19	5,55	30,29	171,73
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	98,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
Итого за прием			26,98	25,52	101,16	736,21

2 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,50	6,00	7,40	92,00
11/2	Рассольник с крупой, курой со сметаной	200/10/10	4,50	4,84	13,29	120,35
12/8	Гуляш	80	11,91	12,55	3,79	176,94
516/2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,20	34,56	196,00
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
Итого за прием			27,75	27,08	113,36	785,63

3 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,00	6,10	3,50	77,00
2/2	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/10	4,23	4,70	14,60	141,00
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	80	9,68	4,48	4,48	97,60
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,00	7,60	40,24	253,60
-	хлеб пшеничный	60	3,60	0,39	28,02	134,34
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48
Итого за прием			23,51	23,47	111,04	790,02

4 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/2004	Салат "Витаминный" (2в)	60	0,72	1,98	7,02	9,60
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	200/10	4,24	6,88	15,28	147,20
487/2004	Мясо кур отварное	80	18,08	15,20	0,16	210,40
32/3	Рагу из овощей	150	2,48	3,98	14,63	110,25
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,50
638/2004	Компот из кураги	200	1,04	0,00	31,61	137,00

Итого за прием

29,80

28,90

102,08

777,51

5 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,67	5,00	7,50	111,67
36/2	Уха с крупной рисовой и отрубями	200/10	8,48	3,84	9,92	112,80
-	Колбасные изделия отварные	75	7,33	13,27	0,55	150,92
520/2004	Картофельное пюре	150	2,10	3,60	17,00	94,00
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86

Итого за прием

25,89

26,40

101,01

776,27

6 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1/1	Огурец свежий	60	0,48	0,00	1,44	9,60
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200/10	5,44	4,72	17,68	144,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,84	9,92	7,28	167,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,80	5,20	28,40	161,00
-	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,64
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,50
639/2004	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,60

Итого за прием

27,87

25,12

108,02

772,10

7 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,60	6,10	2,90	77,00
140/2004	Суп картофельный с вермишелью, с куриой	200/10	4,13	3,52	17,38	122,65
9/8	Печень по-строгановски	100	12,75	14,25	2,75	190,83
512/2004	Рис припущенный	180	2,88	3,00	29,40	158,40
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
Итого за прием			25,52	27,47	104,09	743,12

8 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,00	6,10	3,50	77,00
38/2	Суп крестьянский с крупой, с куриой со сметаной	200/10/10	3,81	4,33	10,06	99,33
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,12	10,96	10,64	188,80
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,82	4,20	9,63	100,50
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	87,62
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
Итого за прием			25,46	26,76	110,83	821,45

9 день

## Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	3,88	63,06
133/2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	4,90	4,10	17,70	128,00
14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	80	12,72	5,52	4,08	118,40
520/2004	Картофельное пюре	150	2,10	3,60	17,00	94,00
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
638/2004	Компот из кураги	200	1,04	0,00	31,61	137,00
Итого за прием			26,36	25,23	102,43	740,86

10 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	3,60	1,38	40,80
20/2	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,83	3,33	8,30	75,16
4/9	Плов	200	16,20	14,88	36,24	359,20
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
17/12	Булочка с повидлом	60	4,60	4,40	36,00	204,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,90	40,00
Итого за прием			25,79	26,47	110,50	808,72

\* согласование проходит с руководителем организации (или директором школы) о переносе подачи фруктов в любой другой день

\* в примерном меню осуществляется витаминизация третьих блюд в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.5.2409-08

## Примерное десятидневное меню горячих обедов для детей 11 лет и старше.

1 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120	0,84	7,20	2,76	81,60
6/2	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	4,68	4,16	7,41	90,13
16/8	Биточки мясные паровые	100	14,37	11,82	6,39	190,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,73	6,93	37,87	214,67
-	хлеб пшеничный	50	3,30	0,33	23,35	111,95
-	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	98,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
Итого за прием			31,82	31,24	107,28	826,38

2 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,50	6,00	7,40	92,00
11/2	Рассольник с крупой, курой со сметаной	250/10/10	5,63	6,05	16,61	150,44
12/8	Гуляш	100	14,89	15,69	4,74	221,17
516/2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,20	34,56	196,00
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
Итого за прием			31,86	31,43	117,63	859,95

3 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	120	1,20	7,32	4,20	92,40
2/2	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	5,29	5,88	18,25	176,25
6/7	Рыба запеченая в молочном соусе	100	12,10	5,60	5,60	122,00
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,00	9,50	50,30	317,00
-	хлеб пшеничный	60	3,60	0,39	28,02	134,34
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48
Итого за прием			28,19	28,89	126,57	928,47

4 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/2004	Салат "Витаминный" (2в)	100	1,20	3,30	11,70	16,00
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250/10	5,30	8,60	19,10	184,00
487/2004	Мясо кур отварное	100	22,60	19,00	0,20	263,00
32/3	Рагу из овощей	200	3,30	5,30	19,50	147,00
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	68,60
638/2004	Компот из кураги	200	1,04	0,00	31,61	137,00
Итого за прием			36,64	37,02	114,51	905,16

5 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,67	5,00	7,50	111,67
36/2	Уха с крупой рисовой и отрубями	250/10	9,35	4,80	12,40	141,00
-	Колбасные изделия отварные	100	9,77	17,69	0,73	201,23
520/2004	Картофельное пюре	180	2,52	4,32	20,40	112,80
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	87,03
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
Итого за прием			31,27	32,80	115,42	921,92

6 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1/1	Огурец свежий	100	0,80	0,00	2,40	16,00
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250/10	6,80	5,90	22,10	180,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,80	5,20	28,40	161,00
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,50
639/2004	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,60
Итого за прием			32,54	31,68	115,28	882,72

7 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,60	6,10	2,90	77,00
140/2004	Суп картофельный с вермишелью, с курой	250/10	5,16	4,40	21,73	153,31
9/8	Печень по-строгановски	100	12,75	14,25	2,75	190,83
512/2004	Рис припущенный	180	2,88	3,00	29,40	158,40
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
Итого за прием			27,87	28,48	117,78	818,57

8 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,00	6,10	3,50	77,00
38/2	Суп крестьянский с крупой, с курой со сметаной	250/10/10	4,76	5,41	12,58	124,16
42/8	Тефтели из мяса говядины	115	15,99	15,76	15,30	271,40
13/3	Капуста тушеная с фасолью	160	3,40	3,73	8,56	89,33
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	77,89
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
Итого за прием			30,77	32,09	114,97	907,98

9 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	6,47	105,10
133/2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,13	5,13	22,13	160,00
14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	100	15,90	6,90	5,10	148,00
520/2004	Картофельное пюре	210	2,94	5,04	23,80	131,60
-	Масло сливочное	11	0,09	7,99	0,15	72,67
-	хлеб пшеничный	55	3,63	0,36	25,69	123,15
638/2004	Компот из кураги	200	1,04	0,00	31,61	137,00
Итого за прием			32,32	32,67	114,94	877,51



10 день

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	6,00	2,30	68,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,29	4,16	10,38	93,95
4/9	Плов	250	20,25	18,60	45,30	449,00
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
17/12	Булочка с повидлом	60	4,60	4,40	36,00	204,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,90	40,00
Итого за прием			30,58	33,42	122,56	944,51

\* согласование проходит с руководителем организации (или директором школы) о переносе подачи фруктов в любой другой день

\* в примерном меню осуществляется витаминизация третьих блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08