



Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 06.06.2023 N 113

**НЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В
ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

МБОУ "СОШ №5 г.Усть-Джегуты"

ОКПО

56127652

Вводится 5 июня 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: летний

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	183	23,56
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	18,20
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	1 180	14,75	22,81	102,29	683		56,60
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,65	2,06	44	23	11,05
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	8,99
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины с томатным соусом	80	8,38	10,02	9,15	162	268	32,62
	Рагу из овощей	160	2,70	16,75	13,10	216	143	19,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,18
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30,00000	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	итого обед	800	22,27	37,28	97,16	833		79,27
	итого за первый день первой недели	1 980	37,02	60,09	199,45	1 516		135,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Второй день (2)							
	Омлет натуральный с маслом	140	13,01	23,17	2,46	270	210	27,56
	Зеленый горошек консервированный	25	0,75	0,13	1,83	15	ПРОМ	3,15
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	925	18,62	32,32	41,82	539		45,55
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,12	3,00	13	ПРОМ	6,36
	Суп крестьянский с рисом	250	1,48	4,92	6,09	76	98	8,30
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,04
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	14,17
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,01
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Мороженое пломбир Кореновское	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	75,00
	итого обед	920	23,72	38,06	117,34	908		148,13
	итого за второй день первой недели	1 845	42,34	70,38	159,16	1 447		193,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Третий день (3)							
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120	12,54
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	11,50
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	18,20
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	1 215	12,90	18,05	73,44	520		56,43
<u>Обед</u>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71	5,66
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	128	84	11,72
	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	279	68,63
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	13,72
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,01
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	итого обед	880	22,92	23,97	105,09	741		108,99
	итого за третий день первой недели	2 095	35,82	42,02	178,53	1261		165,42

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	47,03	325	182	18,72
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	970	10,66	19,79	81,91	547	572	32,91
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	5,04
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96	10,20
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	62,50
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	14,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,18
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Мороженое пломбир Кореновское	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	75,00
	итого обед	950	34,02	37,95	124,58	984	802	174,34
	итого за четвертый день первой недели	1 920	45	57,74	206,49	1531		207,25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Пятый день (5)							
<u>Завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020	17,52
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	11,50
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	1015	13,01	26,13	67,13	547		43,21
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	20	4,76
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0	10,02
	Плов из куриных окорочков	150	12,67	7,40	27,34	227	291	21,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,18
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	итого обед	710	20,44	17,98	96,04	629		43,27
	итого за пятый день первой недели	1 725	33	44,11	163,17	1176		86,48

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя первый день (6)							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	181	17,56
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	11,50
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	995	14,45	24,17	80,89	599		43,90
	Винеграет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	10,00
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96	10,20
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,24
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,01
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Мороженое пломбир Кореновское	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	75,00
	итого обед	940	27,28	47,29	133,60	1078		145,74
	итого за первый день второй недели	1 935	41,73	71,46	214,49	1677		189,64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Второй день (7)							
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222	52,12
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,90	2,00	72	15	15,10
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,59
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	2,90
	итого завтрак	930	28,91	30,11	89,27	740		82,06
<u>Обед</u>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71	5,66
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	10,80
	Гуляш с соусом томатным (2 вариант)	140	20,37	23,51	4,05	309	260	95,05
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	10,69
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,18
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	итого обед	850	36,24	36,17	111,07	927		129,63
	итого за второй день второй недели	1 780	65,15	66,28	200,34	1 667		211,69