

НЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В
ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МБОУ "СОШ ст. Красногорской"

Вводится 5 июня 2023 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: летний

Наименование сборника рецептур: "Сборник рецептур 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			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	Первый день							
<i>Завтрак</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		14,75	22,81	102,29	683		56,60
<i>Обед</i>	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	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		22,27	37,28	97,16	833		79,27
	итого за 1-ый день		37,02	60,09	199,45	1516		135,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Второй день							
<i>Завтрак</i>	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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		18,62	32,32	41,82	539		45,55
<i>Обед</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		23,72	38,06	117,34	908		148,13
	итого за 2-ой день		42,34	70,38	159,16	1447		193,68
	Третий день							
<i>Завтрак</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		12,90	18,05	73,44	520		56,43
<i>Обед</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		22,92	23,97	105,09	741		108,99
	итого за 3-ий день		35,82	42,02	178,53	1261		165,42

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	Четвертый день							
<i>Завтрак</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		10,66	19,79	81,91	547		32,91
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной 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	54-11p-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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		34,02	37,95	124,58	984		174,34
	итого за 4-ый день		44,68	57,74	206,49	1531		207,25
	Пятый день							
<i>Завтрак</i>	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
	итого завтрак		13,01	26,13	67,13	547		43,21
<i>Обед</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		20,44	17,98	96,04	629		43,27
	итого за 5-ый день		33,45	44,11	163,17	1176		86,48

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	Шестой день							
<i>Завтрак</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		14,45	24,17	80,89	599		43,90
<i>Обед</i>	Винегрет 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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		27,28	47,29	133,60	1078		145,74
	итого за 6-ой день		41,73	71,46	214,49	1677		189,64
	Седьмой день							
<i>Завтрак</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		28,91	30,11	89,27	740		82,06
<i>Обед</i>	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого обед		36,24	36,17	111,07	927		129,63
	итого за 7-ой день		65,15	66,28	200,34	1667		211,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	Итого за все дни завтрак		113,30	173,38	536,75	4175		360,66
	Итого за все дни обед		186,89	238,70	784,88	6100		829,37
	Всего за 7 дней		300,19	412,08	1 321,63	10275		1190,03
	среднее		42,88	58,87	188,80	1468		170,00