

УТВЕРЖДАЮ
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения "Средняя
 общеобразовательная школа им. Х.У. Богатырева а.
 Джигула"

К.М. Дудова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ- ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Вводится с 06.06.2022

Сезон: летний

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

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Первый день (1)							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	183	220	21,57	9,09	12,99	45,16	335
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
	Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
	итого завтрак		460	31,30	11,61	20,56	74,78	531
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	23	60	14,02	0,65	3,65	2,06	44
	Суп картофельный с горохом	102	250	8,72	5,49	5,27	16,54	148
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с	294	110	42,48	13,34	15,76	16,02	259
	Рагу из овощей	143	160	19,41	1,77	10,99	8,60	142
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		830	91,89	25,17	36,29	99,71	842
	Пшеники	ПРОМ	30	3,60	1,77	1,41	22,50	110
	Кефир 2,5 % жирности	ПРОМ	100	10,20	2,90	2,50	4,00	53
<u>Подник</u>	итого подник		130	13,80	4,67	3,91	26,50	163
	итого за первый день первой недели		1 420	136,99	41,45	60,76	200,99	1 536

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Второй день (2)							
<u>Завтрак</u>	Запеканка манная с молоком сгущенным	185	220	11,35	4,39	3,87	32,34	182
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
	итого завтрак		450	14,73	6,83	4,19	61,83	312
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	6,37	1,05	0,68	7,35	40
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	7,73	2,69	2,84	17,46	118
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом (2 шт)	279	120	41,64	8,14	9,04	10,30	155
	Пюре картофельное	312	150	13,42	3,06	4,32	23,01	142
	Кисель из яблок	352	200	5,27	0,11	0,12	25,09	119
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		830	77,43	18,31	17,53	107,69	690
	Печенье сахарное "Юбилейное"	ПРОМ	30	3,60	2,25	2,94	22,32	125
	Йогурт питьевой 1,5% жирности	ПРОМ	100	12,50	3,10	1,50	14,50	84
<u>Полдник</u>	итого полдник		130	16,10	5,35	4,44	36,82	209
	итого за второй день первой недели		1 410	108,26	30,49	26,16	206,34	1 211
	Первая неделя Третий день (3)							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом и сахаром	182	220	17,13	7,51	11,72	47,03	325
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
	итого завтрак		450	20,51	9,95	12,04	76,52	455
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	6,31	0,79	1,95	3,88	36
	Суп-лапша домашняя	113	250	4,48	2,57	5,54	11,62	116
	Птица тушенная в соусе	290	120	42,62	16,31	16,32	4,10	189
	Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	6,17	5,52	4,52	26,45	168
	Компот из яблок	342	200	5,61	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		830	68,19	28,61	29,02	98,41	740
	Бананы	338	100	11,50	1,50	0,50	21,00	96
	Вафли с пралиновыми начинками	ПРОМ	20	2,70	0,78	6,12	12,50	108
<u>Полдник</u>	итого полдник		120	14,20	2,28	6,62	33,50	204
	итого за третий день первой недели		1 400	102,90	40,84	47,68	208,43	1 399

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
Завтрак	Первая неделя Четвертый день (4)							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	174	220	17,00	6,00	10,85	52,93	334
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
	Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
	итого завтрак		460	26,73	8,52	18,42	82,55	530
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	9,47	0,42	0,06	1,14	7
	Борщ зеленый	85	250	34,89	3,58	5,74	13,12	129
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	229	100	33,81	9,75	4,95	3,80	105
	Картофель отварной	310	150	13,27	2,86	4,32	23,01	142
	Кисель из яблок	352	200	5,27	0,11	0,12	25,09	119
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
Полдник	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		810	99,71	19,98	15,72	90,64	618
	Печенье сахарное "Юбилейное"	ПРОМ	30	3,60	2,25	2,94	22,32	125
	Сок натуральный виноградный (в банках 3 л)	ПРОМ	200	4,40	0,00	0,00	10,00	40
	итого полдник		230	8,00	2,25	2,94	32,32	165
	итого за четвертый день первой недели		1 500	134,44	30,75	37,08	205,51	1 313
Завтрак	Первая неделя Пятый день (5)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	10,62	5,47	4,75	17,96	150
	Яйца вареные	209	40	8,10	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,84	0,20	1,40	1,36	19
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
Обед	итого завтрак		530	23,34	12,40	10,97	44,26	339
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	6,31	0,79	1,95	3,88	36
	Суп картофельный с чечевицей	102	250	10,51	5,49	5,27	16,54	148
	Жаркое по-домашнему	259	175	62,62	16,20	18,09	16,58	295
	Компот из яблок	342	200	5,61	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
Полдник	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		735	88,05	25,90	26,00	89,36	710
	Йогурт питьевой 1,5% жирности	ПРОМ	100	12,50	3,10	1,50	14,50	84
	Булочка с повидлом обсыпанная (масса 50 г)	426	50	3,94	3,30	7,18	20,56	160
	итого полдник		150	16,44	6,40	8,68	35,06	244
	итого за пятый день первой недели		1 415	127,83	44,70	45,65	168,68	1 293

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
<i>Завтрак</i>	Вторая неделя Первый день (6)							
	Омлет с картофелем	213	140	24,51	0,00	0,00	0,00	0
	Зеленый горошек консервированный	ПРОМ	25	3,00	0,00	0,00	0,00	0
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
<i>Обед</i>	итого завтрак		395	30,89	2,44	0,32	29,49	130
	Винегрет овощной с фасолью	68	60	9,60	1,03	4,28	3,30	56
	Суп картофельный	97	250	10,88	2,34	2,83	16,87	114
	Плов из курицы	291	220	45,88	12,71	7,85	26,80	229
	Компот из яблок	342	200	5,61	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		780	74,97	19,50	15,65	99,33	630
	Оладьи с вареньем абрикосовым	401	165	14,79	11,59	11,53	71,84	437
	Сок натуральный виноградный (в банках 3 л)	ПРОМ	200	4,40	0,00	0,00	10,00	40
<i>Полдник</i>	итого полдник		365	19,19	11,59	11,53	81,84	477
	итого за первый день второй недели		1 540	125,05	33,53	27,50	210,66	1 237
	Вторая неделя Второй день (7)							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	181	220	15,68	6,11	10,72	42,36	291
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
<i>Вечер</i>	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,80	2,37	0,30	14,49	70
	итого завтрак		450	20,66	8,61	11,04	72,05	423
	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	9,37	0,50	3,66	3,16	48
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	82	250	12,45	1,80	4,92	10,93	104
	Гуляш с соусом томатным	260	100	61,09	14,55	16,79	2,89	221
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	11,68	8,60	6,09	38,64	244
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,80	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		810	101,85	29,37	32,08	112,11	866
<i>Полдник</i>	Яблоки свежие	338	100	8,00	0,40	0,40	9,80	47
	Конфеты сливочные (Левушка)	ПРОМ	30	7,20	0,36	2,22	22,05	110
	Булочка школьная 50 г	428	50	1,85	4,18	1,60	22,43	121
	итого полдник		180	17,05	4,94	4,22	54,28	278
	итого за второй день второй недели		1 440	139,56	42,92	47,34	238,44	1 567
<i>Среднедневное</i>	Итого за все дни завтрак		3 195	168,16	60,36	77,54	441,48	2 720
	Итого за все дни обед		5625	602,09	166,84	172,29	697,25	5 096
	Итого за все дни полдник		1305	104,78	37,48	42,34	300,32	1 740
	Всего за 7 дней		10125	875,03	264,68	292,17	1 439,05	9 556
	Среднедневное		1446	125,00	37,81	41,74	205,58	1 365