Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом от _____ 2024 N

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

МБОУ «СОШ а.Новая Джегута»

ОКПО

Вводится 1 июня 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: весенний

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	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
-		**Первый день (1)**							
Завтрак		Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	183	22,94
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,50
		Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
		Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,32

		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	10,00
		Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42
-		итого завтрак	1 080	14,35	22,41	92,49	636		48,74
Обед		Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	9,49
		Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	119	102	6,59
		Котлеты (биточки, шницели) из говядины с томатным соусом	80	8,38	10,02	9,15	162	268	36,46
		Рагу из овощей	160	2,70	16,75	13,10	216	143	18,34
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,16
		Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
		Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,32
-		итого обед	750	22,65	36,64	105,17	861		78,34
Полдник		Булочка с повидлом обсыпная (масса 50 г)	50	3,30	7,18	20,57	160	426	4,31
		Кефир 2,5 % жирности	100	2,90	2,50	4,00	53	ПРОМ	10,80
-		итого полдник	150	6,20	9,68	24,57	213		15,11
-		**итого за первый день**	**1 980**	**43,20**	**68,73**	**222,23**	**1 710**		**142,19**
		Второй день (2)							
Завтрак	закуска	Яйца вареные с икрой кабачковой	60	5,28	6,00	1,68	82	209	18,50
	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020	14,70
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ	3,30
	фрукты	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	10,00
		Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42

-		итого завтрак	1110	16,10	14,47	71,28	491		51,50
Обед	закуска	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	10,60
	1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей	200	4,39	4,22	13,23	119	102	8,12
	2 блюдо	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	42,23
	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304	11,88
	напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,40
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64
-		итого обед	805	25,78	31,46	129,21	918		83,85
Полдник		Блины с маслом сливочным	160	11,02	15,43	57,81	414	396	22,18
		Йогурт питьевой 1,5% жирности	100	3,10	1,50	14,50	84	ПРОМ	12,62
-		итого полдник	260	14,12	16,93	72,31	498		34,80
		итого за второй день	**2 175**	**56,00**	**62,86**	**272,80**	**1 907**		**170,15**
		Третий день (3)							
Завтрак	закуска	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	181	17,19
	гор.блюдо	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	6,96	9,96	17,80	188	3	21,82
	гарнир	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
	гор.напиток	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42
	хлеб								
-		итого завтрак	970	13,14	20,70	64,13	495		44,01
Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	4,03
	1 блюдо	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0	12,53
	2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,93	3,84	9,27	119	54-3р-2022	34,53

	гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	11,47
	напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,40
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64
-		итого обед	840	24,42	17,80	108,87	693		73,58
Полдник		Мороженое пломбир	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	27,20
		Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	429	3,92
		Йогурт питьевой 1,5% жирности	100	3,10	1,50	14,50	84	ПРОМ	12,62
-		итого полдник	250	10,70	19,56	58,80	455		43,74
		итого за третий день	**2 060**	**48,26**	**58,06**	**231,80**	**1643**		**161,33**
		Четвертый день (4)							
Завтрак		Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325	182	18,10
		Бутерброды с сыром российским и маслом	60	6,96	9,96	17,80	188	3	21,82
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
		Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	10,00
-		итого завтрак	1080	15,25	23,21	85,80	616		54,92
Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	9,49
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83	82	9,14
	2 блюдо	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,14	9,04	10,30	155	279	40,60
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	9,19
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,16
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64

-		итого обед	800	26,86	25,12	137,78	896	1051	77,20
Полдник		Печенье сахарное "Юбилейное"	30	2,25	2,94	22,32	125	ПРОМ	3,60
		Кефир 2,5 % жирности	100	2,90	2,50	4,00	53	ПРОМ	10,80
		Конфеты "Тортимилка" 1 шт. 17,5 гр	35	1,54	6,37	23,80	159	ПРОМ	15,05
-		итого полдник	165	6,69	11,81	50,12	337		29,45
		итого за четвертый день	**2 045**	**48,80**	**60,14**	**273,70**	**1849**		**161,57**
		Пятый день (5)							
Завтрак		Оладьи с вареньем	165	11,59	11,53	71,84	437	401	16,92
		Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	12,00
		Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	10,00
-		итого завтрак	965	13,16	14,61	97,59	585		42,34
Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	4,03
	1 блюдо	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91	97	6,98
	2 блюдо	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,38	2,56	225	256	75,19
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,54
	напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	6,40
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64
-		итого обед	780	29,75	28,42	108,12	817		103,76
Полдник		Булочка школьная 50 г	50	4,18	1,60	22,43	121	428	2,26
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58

-		итого полдник	250	4,25	1,62	36,38	177		3,84
		итого за пятый день	**1995**	**47,16**	**44,65**	**242,09**	**1579**		**149,94**
		Шестой день (6)							
Завтрак		Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291	182	20,58
		Бутерброды с сыром российским и маслом	60	6,96	9,96	17,80	188	3	21,82
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
		Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	26,40
		Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ	3,42
-		итого завтрак	1140	13,63	20,80	96,95	624		73,80
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	56	52	3,82
	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	95	103	4,89
	2 блюдо	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208	292	38,18
	гарнир	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	10,53
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,16
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64
-		итого обед	830	25,78	24,00	120,69	816		66,20
Полдник		Мороженое пломбир	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	27,20
-		итого полдник	100	3,70	15,00	20,40	232		27,20
		итого за шестой день	**2 070**	**43,11**	**59,80**	**238,04**	**1672**		**167,20**
		Седьмой день (7)							

Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	156	10,56	12,42	26,61	261	204	27,75
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ	3,30
	фрукты	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	3,42
-		итого завтрак	906	15,98	14,69	62,31	454		36,05
Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	4,03
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83	82	9,14
	2 блюдо	Котлеты (биточки, шницели) из говядины с томатным соусом	80	8,38	10,02	9,15	162	268	36,46
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	9,19
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,16
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	2,64
-		итого обед	760	26,08	24,24	126,28	840		67,60
Полдник		Пирожки печеные с фаршем из свежей капусты	75	4,71	1,92	27,53	146	406	4,96
		Кефир 2,5 % жирности	100	2,90	2,50	4,00	53	ПРОМ	10,80
		Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89,00	338	26,40
-		итого полдник	335	9,11	4,52	53,33	288		42,16
-		**итого за седьмой день**	**2 001**	**51,17**	**43,45**	**241,92**	**1 582**		**145,81**
-		**Рекомендуемая норма суточная**		**77,00**	**79,00**	**335,00**	**2350**		
		Всего за 7 дней	**14 326**	**337,70**	**397,69**	**1722,58**	**11942**		**1098,19**
		Среднее значение за период	2 047	48	57	246	1 706		156,88