



Утверждаю:

Директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа
с.Важное"

Ирина Николаевна Давыдова
" 07 " 06 2021 г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей в пришкольном летнем лагере с дневным
пребыванием общеобразовательных организаций Усть-Джегутинского муниципального
района
на 2021 год**

Вводится с 07.06.2021 г:

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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.)

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Первый день								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	181	220	12,75	6,11	10,72	42,36	291	1,17
	Бутерброды с сыром российским и маслом	3	50	11,81	5,80	8,30	14,83	157	0,11
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,03
	Вода питьевая (19 л бутылъ)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		970	29,90	11,98	19,04	72,19	508	1,31
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	6,58	0,50	3,66	3,16	48	5,27
	Суп картофельный с горохом	102	250	8,29	5,49	5,27	16,54	148	5,83
	Гуляш с соусом томатным	260	100	50,89	14,55	16,79	2,89	221	0,92
	Макаронные изделия отварные с маслом	309	100	3,13	3,68	3,01	17,63	112	0,00
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,73
	итого обед		760	75,39	28,14	29,35	96,71	778	12,75
<i>Полдник</i>	Пряники	0	30	2,55	1,77	1,41	22,50	110	0,00
	Йогурт питьевой 8% жирности (Fruttis) в пакетах	0	100	18,00	2,70	2,60	15,00	71	1,80
	Яблоки свежие	338	100	8,25	0,40	0,40	9,80	47	10,00
	итого полдник		230	28,80	4,87	4,41	47,30	228	11,80
	итого за первый день		1960	134,09	44,99	52,80	216,20	1514	25,86

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Второй день								
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с соусом яблочным	223	70	14,63	10,23	7,74	19,60	189	0,33
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,10	1,17	2,68	15,95	101	1,30
	Булочка школьная 50 г	428	50	1,71	4,18	1,60	22,43	121	1,00
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		820	29,65	15,58	12,02	57,98	411	2,63
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	68	75	10,28	1,29	5,35	4,12	70	7,45
	Борщ зеленый	85	250	29,19	3,58	5,74	13,12	129	23,88
	Птица тушеная в соусе	290	100	29,23	11,65	11,66	2,93	135	0,14
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244	0,00
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	Компот из яблок	342	200	5,01	0,16	0,16	27,88	115	0,90
	итого обед		825	85,05	28,54	29,53	111,17	809	32,37
<i>Полдник</i>	Мороженое пломбир	0	100	25,00	3,70	15,00	20,40	232	0,40
	Яблоки свежие	338	100	8,25	0,40	0,40	9,80	47	10,00
	итого полдник		200	33,25	4,10	15,40	30,20	279	10,40
	итого за второй день		1845	147,95	48,22	56,95	199,35	1499	45,40

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Третий день								
<i>Завтрак</i>	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	70	18,49	10,84	8,97	17,14	193	0,33
	Какао с молоком	382	200	8,98	4,08	3,54	17,58	119	1,59
	Хлеб пшеничный нарезной	0	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		800	33,42	17,29	12,81	49,21	382	1,92
<i>Обед</i>	Салат из сырых овощей	29	75	6,79	0,82	4,53	2,83	55	9,91
	Суп картофельный с горохом	102	250	8,29	5,49	5,27	16,54	148	5,83
	Мясо тушеное с соусом	256	100	50,48	15,20	17,38	2,56	225	0,18
	Картофель отварной молодой	310	100	9,25	1,91	2,88	15,34	95	14,00
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,73
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	итого обед		775	81,31	27,34	30,68	93,76	772	30,65
<i>Полдник</i>	Яблоки свежие	338	100	8,25	0,40	0,40	9,80	47	10,00
	Печенье сахарное	0	30	3,60	2,25	2,94	22,32	125	0,00
	итого полдник		130	11,85	2,65	3,34	32,12	172	10,00
	итого за третий день		1705	126,58	47,28	46,83	175,09	1326	42,57

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Четвертый день								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом и сахаром	182	220	12,60	7,82	12,83	44,25	325	1,17
	Бутерброды с сыром российским и маслом	3	50	11,81	5,80	8,30	14,83	157	0,11
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,03
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		970	29,75	13,69	21,15	74,08	542	1,31
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,81	1,05	0,68	7,35	40	2,77
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,66	1,80	4,92	10,93	104	10,68
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	229	100	31,41	9,75	4,95	3,80	105	3,73
	Пюре картофельное	312	150	13,96	3,06	4,32	23,01	142	21,00
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,71	0,23	0,01	32,82	151	0,24
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	итого обед		810	67,39	19,15	15,41	102,39	658	38,42
<i>Полдник</i>	Мороженое пломбир	0	100	25,00	3,70	15,00	20,40	232	0,40
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 50 г)	426	50	3,19	3,30	7,18	20,56	160	0,02
	итого полдник		150	28,19	7,00	22,18	40,96	392	0,42
	итого за четвертый день		1930	125,33	39,84	58,74	217,43	1592	40,15

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Пятый день								
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные	209	40	8,56	5,08	4,60	0,28	63	0,00
	Икра кабачковая	0	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00
	Бутерброды с сыром российским и маслом	3	50	11,81	5,80	8,30	14,83	157	0,11
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,03
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		810	27,41	11,15	14,32	31,47	299	0,14
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	4,24	0,79	1,95	3,88	36	10,26
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	9,10	2,69	2,84	17,46	118	8,25
	Шницель натуральный рубленный из говядины	267	80	45,85	13,83	28,63	6,58	341	0,00
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244	0,00
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,29	0,57	1,76	2,39	28	0,70
	Компот из яблок	342	200	5,01	0,16	0,16	27,88	115	0,90
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого обед		820	77,83	29,90	41,96	121,31	998	20,11
<i>Полдник</i>	Черешня с сахаром	339	115	17,55	1,10	0,40	25,60	112	15,00
	Конфеты "Тортимилка"	0	35	11,55	1,54	6,37	23,80	159	0,00
	итого полдник		150	29,10	2,64	6,77	49,40	271	15,00
	итого за пятый день		1780	134,34	43,69	63,05	202,18	1568	35,25

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Шестой день								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	183	220	17,26	9,09	12,99	45,16	335	1,64
	Хлеб пшеничный нарезной	0	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,03
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		950	24,34	11,53	13,31	74,65	465	1,67
<i>Обед</i>	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	10,21	0,63	3,65	1,54	41	6,83
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,66	1,80	4,92	10,93	104	10,68
	Плов из курицы	291	150	30,11	12,71	7,85	26,80	229	4,52
	Кисель из яблок	352	200	4,75	0,11	0,12	25,09	119	1,83
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	итого обед		710	57,57	18,51	17,07	88,84	609	23,86
<i>Полдник</i>	Мороженое пломбир	0	100	25,00	3,70	15,00	20,40	232	0,40
	Бананы	338	100	9,50	1,50	0,50	21,00	96	10,00
	итого полдник		200	34,50	5,20	15,50	41,40	328	10,40
	итого за шестой день		1860	116,41	35,24	45,88	204,89	1402	35,93

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)
					белки	жиры	угле-воды		С
	Седьмой день								
<i>Завтрак</i>	Оладьи с вареньем абрикосовым	401	165	14,38	11,59	11,53	71,84	437	0,75
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,71	0,23	0,01	32,82	151	0,24
	Вода питьевая (19 л бутыль)	0	500	4,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого завтрак		865	22,30	11,82	11,54	104,66	588	0,99
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	24	60	8,28	0,57	3,64	1,83	42	5,66
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	250	24,45	2,20	2,78	15,39	106	11,08
	Рагу из овощей	143	125	9,92	1,77	10,99	8,60	142	12,51
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,73
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00
	итого обед		685	49,15	8,46	18,03	82,31	539	29,98
<i>Полдник</i>	Кефир 2.5% жирности	0	100	7,00	2,90	2,50	4,00	53	0,80
	Печенье сахарное	0	30	3,60	2,25	2,94	22,32	125	0,00
	Яблоки свежие	338	100	8,25	0,40	0,40	9,80	47	10,00
	итого полдник		230	18,85	5,55	5,84	36,12	225	10,80
	итого за седьмой день		1780	90,30	25,83	35,41	223,09	1352	41,77
	Итого за все дни завтрак		6185	196,77	93,04	104,19	464,24	3195	9,97
	Итого за все дни обед		5385	493,69	160,04	182,03	696,49	5163	188,14
	Итого за все дни полдник		1290	184,54	32,01	73,44	277,50	1895	68,82
	Всего за 7 дней		12860	875,00	285,09	359,66	1 438,23	10253	266,93

Составил: руководитель-главный бухгалтер Усть-Джегутинского муниципального
казенного учреждения "Централизованная бухгалтерия"

Л.Б.Мамаева