

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом от

2023 N

НЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГотовляемых БЛЮД для ДЕТЕЙ  
В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МБОУ

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         | Угле-воды     |                         |             |               |
|                | <b>Первый день</b>                                         |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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         | 19,16         |
|                | 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                     |             | 57,56         |
| <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         |
|                | <b>итого за 1-ый день</b>                                  |           | <b>37,02</b>     | <b>60,09</b> | <b>199,45</b> | <b>1516</b>             |             | <b>136,83</b> |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры | Цена          |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |                                                                               |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
|                | <b>Второй день</b>                                                            |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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          |
|                | <b>итого завтрак</b>                                                          |           | <b>18,62</b>     | <b>32,32</b> | <b>41,82</b>  | <b>539</b>              |             | <b>45,55</b>  |
| <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         | 6,23          |
|                | 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          |
|                | <b>итого обед</b>                                                             |           | <b>23,72</b>     | <b>38,06</b> | <b>117,34</b> | <b>908</b>              |             | <b>148,35</b> |
|                | <b>итого за 2-ой день</b>                                                     |           | <b>42,34</b>     | <b>70,38</b> | <b>159,16</b> | <b>1447</b>             |             | <b>193,90</b> |
|                | <b>Третий день</b>                                                            |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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         | 19,16         |
|                | 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          |
|                | <b>итого завтрак</b>                                                          |           | <b>12,90</b>     | <b>18,05</b> | <b>73,44</b>  | <b>520</b>              |             | <b>57,39</b>  |
| <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         | 6,23          |
|                | 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          |
|                | <b>итого обед</b>                                                             |           | <b>22,92</b>     | <b>23,97</b> | <b>105,09</b> | <b>741</b>              |             | <b>109,21</b> |
|                | <b>итого за 3-ий день</b>                                                     |           | <b>35,82</b>     | <b>42,02</b> | <b>178,53</b> | <b>1261</b>             |             | <b>166,60</b> |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры | Цена          |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |                                                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
|                | <b>Четвертый день</b>                                      |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <i>Завтрак</i> | Каша жидкая молочная из крупы пшеничной 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 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         |
|                | 0                                                          | 0         | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0                       | 0           | 0,00          |
|                | итого обед                                                 |           | 34,02            | 37,95        | 124,58        | 984                     |             | 174,34        |
|                | <b>итого за 4-ый день</b>                                  |           | <b>44,68</b>     | <b>57,74</b> | <b>206,49</b> | <b>1531</b>             |             | <b>207,25</b> |
|                | <b>Пятый день</b>                                          |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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         |
|                | 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                                              |           | 10,01            | 25,33        | 46,33         | 447                     |             | 40,61         |
| <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         |
|                | <b>итого за 5-ый день</b>                                  |           | <b>30,45</b>     | <b>43,31</b> | <b>142,37</b> | <b>1076</b>             |             | <b>83,88</b>  |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры | Цена          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |                                                                      |           | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |             |               |
|                | <b>Шестой день</b>                                                   |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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          |
|                | <b>итого завтрак</b>                                                 |           | <b>14,45</b>     | <b>24,17</b> | <b>80,89</b>  | <b>599</b>              |             | <b>43,90</b>  |
| <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         | 6,23          |
|                | 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          |
|                | <b>итого обед</b>                                                    |           | <b>27,28</b>     | <b>47,29</b> | <b>133,60</b> | <b>1078</b>             |             | <b>145,96</b> |
|                | <b>итого за 6-ой день</b>                                            |           | <b>41,73</b>     | <b>71,46</b> | <b>214,49</b> | <b>1677</b>             |             | <b>189,86</b> |
|                | <b>Седьмой день</b>                                                  |           |                  |              |               |                         |             |               |
| <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          |
|                | <b>итого завтрак</b>                                                 |           | <b>28,91</b>     | <b>30,11</b> | <b>89,27</b>  | <b>740</b>              |             | <b>82,06</b>  |
| <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          |
|                | <b>итого обед</b>                                                    |           | <b>36,24</b>     | <b>36,17</b> | <b>111,07</b> | <b>927</b>              |             | <b>129,63</b> |
|                | <b>итого за 7-ой день</b>                                            |           | <b>65,15</b>     | <b>66,28</b> | <b>200,34</b> | <b>1667</b>             |             | <b>211,69</b> |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность | N рецеп-<br>туры | Цена           |
|---------------|--------------------------|--------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------------|------------------|----------------|
|               |                          |              | Белки            | Жиры          | Угле-<br>воды   |                                 |                  |                |
|               |                          |              |                  |               |                 |                                 |                  |                |
|               | Итого за все дни завтрак |              | 110,30           | 172,58        | 515,95          | 4075                            |                  | 359,98         |
|               | Итого за все дни обед    |              | 186,89           | 238,70        | 784,88          | 6100                            |                  | 830,03         |
|               | <b>Всего за 7 дней</b>   |              | <b>297,19</b>    | <b>411,28</b> | <b>1 300,83</b> | <b>10175</b>                    |                  | <b>1190,01</b> |
|               | <b>#ССЫЛКА!</b>          |              | <b>42,46</b>     | <b>58,75</b>  | <b>185,83</b>   | <b>1454</b>                     |                  | <b>170,00</b>  |