



**НЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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 | № рецептуры | Цена |
|---------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Первый день | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Обед | 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, паниcelli) 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 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Обед | Помидоры свежие в нарезке | 60 | 0,60 | 0,12 | 3,00 | 13 | ПРОМ | 6,36 |
| | Сул крестянский 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 Корювское | 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 | | | | | | | | |
| Завтрак | Сул 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 |
| Обед | Осури, 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 | Пищевое вещество | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Четвертый день | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36 | 45 | 5,04 |
| | Расолюльник 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 |
| итого за 4-ый день | | | 44,68 | 57,74 | 206,49 | 1531 | | 207,25 |
| Пятый день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6,38 | 13,63 | 31,25 | 271 | 56-16г-2020 | 17,92 |
| | 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 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 40 | 20 | 4,76 |
| | Свеклюльник 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 | Углеводы | | | |
| Шестой день | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Обед | Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым | 75 | 1,04 | 7,52 | 4,91 | 92 | 67 | 10,00 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,89 | 11,98 | 107 | 96 | 10,20 |
| | Котлеты рубленые из филе курицы 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 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Обед | 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 | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Цена |
|------------|--------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | 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 | 1321,63 | 10275 | 1190,03 | |
| | среднее | | 42,88 | 58,87 | 188,80 | 1468 | 170,00 | |