



УТВЕРЖДЕНО  
 Т. Д. Айбазов  
 Директор школы  
 (подпись)

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
 В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО  
 МБОУ "СОШ №2 г. Усть-Джегуты"**

Вводится 1 июня 2024 г.  
 Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон: весенний

ОКТО

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	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена		
				Белки	Жиры	Углеводы					
		<b>Первый день (1)</b>									
Завтрак	К.	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	3,53		
		<b>итого завтрак</b>	<b>1 080</b>	<b>14,35</b>	<b>22,41</b>	<b>92,49</b>	<b>636</b>		<b>48,85</b>		
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, панители) из говядины с	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		
				<b>итого обед</b>	<b>750</b>	<b>22,65</b>	<b>36,64</b>	<b>105,17</b>	<b>861</b>		<b>78,34</b>
Полдник		Булочка с повидлом обсыпанная (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		
		<b>итого полдник</b>	<b>150</b>	<b>6,20</b>	<b>9,68</b>	<b>24,57</b>	<b>213</b>		<b>15,11</b>		
		<b>итого за первый день</b>	<b>1 980</b>	<b>43,20</b>	<b>68,73</b>	<b>222,23</b>	<b>1 710</b>		<b>142,30</b>		
		<b>Второй день (2)</b>									
Завтрак	К.	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-	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	3,53
				<b>итого завтрак</b>	<b>1 110</b>	<b>16,10</b>	<b>14,47</b>	<b>71,28</b>	<b>491</b>		<b>51,61</b>
Обед		закуска Винегрет овощной (с горошком) с луком	75	1,04	7,52	4,91	92	67	10,60		
		1 блюдо Суп картофельный с чечевичей	200	4,39	4,22	13,23	119	102	8,12		
		2 блюдо Котлеты рубленые из филе птицы со	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		
		<b>итого обед</b>	<b>805</b>	<b>25,78</b>	<b>31,46</b>	<b>129,21</b>	<b>918</b>		<b>83,85</b>		
Полдник		Блинны 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		
		<b>итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,12</b>	<b>16,93</b>	<b>72,31</b>	<b>498</b>		<b>34,80</b>		
		<b>итого за второй день</b>	<b>2 175</b>	<b>56,00</b>	<b>62,86</b>	<b>272,80</b>	<b>1 907</b>		<b>170,26</b>		

Прим. лица	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена	
				Белки	Жиры	Углеводы				
		<b>Третий день (3)</b>								
Завтрак	К	закуска	Каша жидкая молочная из манной крупы с	210	6,11	10,72	32,38	251	181	17,19
		гор. блюдо	Бутерброды с сыром российский 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	3,53
		хлеб								
		<b>итого завтрак</b>	<b>970</b>	<b>13,14</b>	<b>20,70</b>	<b>64,13</b>	<b>495</b>		<b>44,12</b>	
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	110	11,93	3,84	9,27	119	54-3р-	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
		<b>итого обед</b>	<b>840</b>	<b>24,42</b>	<b>17,80</b>	<b>108,87</b>	<b>693</b>		<b>73,58</b>	
Полдник	ик		Мороженое пломбир	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ	75,00
			Булочка "Веселюшка" (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
		<b>итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,70</b>	<b>19,56</b>	<b>58,80</b>	<b>455</b>		<b>91,54</b>	
		<b>итого за третий день</b>	<b>2 060</b>	<b>48,26</b>	<b>58,06</b>	<b>231,80</b>	<b>1643</b>		<b>209,24</b>	
		<b>Четвертый день (4)</b>								
Завтрак	К		Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325	182	18,10
			Бутерброды с сыром российский 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	3,53
			Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	10,00
		<b>итого завтрак</b>	<b>1080</b>	<b>15,25</b>	<b>23,21</b>	<b>85,80</b>	<b>616</b>		<b>55,03</b>	
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
		<b>итого обед</b>	<b>800</b>	<b>26,86</b>	<b>25,12</b>	<b>137,78</b>	<b>896</b>	<b>1051</b>	<b>77,20</b>	
Полдник	ик		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	14,70
		<b>итого полдник</b>	<b>165</b>	<b>6,69</b>	<b>11,81</b>	<b>50,12</b>	<b>337</b>		<b>29,10</b>	
		<b>итого за четвертый день</b>	<b>2 045</b>	<b>48,80</b>	<b>60,14</b>	<b>273,70</b>	<b>1849</b>		<b>161,33</b>	

Принем пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		<b>Пятый день (5)</b>							
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
		Вола питьевая 19 л	500	0.00	0.00	0.00	0	ПРОМ	3.53
		Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338	10.00
		<b>итого завтрак</b>	<b>965</b>	<b>13.16</b>	<b>14.61</b>	<b>97.59</b>	<b>585</b>		<b>42.45</b>
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	17.19
	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	
		<b>итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29.75</b>	<b>28.42</b>	<b>108.12</b>	<b>817</b>		<b>103.76</b>
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
		<b>итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>4.25</b>	<b>1.62</b>	<b>36.38</b>	<b>177</b>		<b>3.84</b>
		<b>итого за пятый день</b>	<b>1995</b>	<b>47.16</b>	<b>44.65</b>	<b>242.09</b>	<b>1579</b>		<b>150.05</b>
		<b>Шестой день (6)</b>							
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 российский 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
		Вола питьевая 19 л	500	0.00	0.00	0.00	0	ПРОМ	3.53
		<b>итого завтрак</b>	<b>1140</b>	<b>13.63</b>	<b>20.80</b>	<b>96.95</b>	<b>624</b>		<b>73.91</b>
Обед	закуска	Салат из свежих овощей	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	
		<b>итого обед</b>	<b>830</b>	<b>25.78</b>	<b>24.00</b>	<b>120.69</b>	<b>816</b>		<b>66.20</b>
Полдник		Мороженое пломбир	100	3.70	15.00	20.40	232	ПРОМ	75.00
		<b>итого полдник</b>	<b>100</b>	<b>3.70</b>	<b>15.00</b>	<b>20.40</b>	<b>232</b>		<b>75.00</b>
		<b>итого за шестой день</b>	<b>2 070</b>	<b>43.11</b>	<b>59.80</b>	<b>238.04</b>	<b>1672</b>		<b>215.11</b>
		<b>Седьмой день (7)</b>							
Завтрак	гор. блюдо	Макаронные изделия 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	Вола питьевая 19 л	500	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	3.53
		<b>итого завтрак</b>	<b>906</b>	<b>15.98</b>	<b>14.69</b>	<b>62.31</b>	<b>454</b>		<b>36.16</b>
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, панировка) из говядины с гарниром	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	
		<b>итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26.08</b>	<b>24.24</b>	<b>126.28</b>	<b>840</b>		<b>67.60</b>
Полдник		Пирожки печеные с фаршем из свежей	75	4.71	1.92	27.53	146	406	4.96
		Кефирно 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
		<b>итого полдник</b>	<b>335</b>	<b>9.11</b>	<b>4.52</b>	<b>53.33</b>	<b>288</b>		<b>42.16</b>
		<b>итого за седьмой день</b>	<b>2 001</b>	<b>51.17</b>	<b>43.45</b>	<b>241.92</b>	<b>1 582</b>		<b>145.92</b>