

Утверждаю: Директор
МКОУ СОШ с.Сурх-Дигора
Б.К.Хамиков



2021г.

М.П.

Утверждаю: Директор
ООО "Дар"
Р.А.Дамбегова



2021г.

М.П.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в лагерях дневного пребывания в период летних каникул 2021года. Стоимость 1 дня 108 рублей.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак					
	15	Сыр российский	20	7,64	5,90	0,00	71,66
	14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	183	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10	6,00	6,80	29,20	202,00
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		17,43	20,70	68,43	472,90
		Обед					
	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	12,16	16,95	94,12
	119	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	7,50	6,50	17,25	128,25
	267-321	Шницель с капустой тушеной	90/150	22,53	29,77	42,01	488,91
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		35,68	49,83	143,63	1001,18
		Полдник					
		Бисквит (кекс)	35	4,80	6,60	14,25	218,30
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	338	Десерт (яблоко)	100	0,63	0,60	7,35	33,30
		Итого:		5,96	7,20	31,47	293,20
		Всего за день:		59,07	77,73	243,53	1767,28
День 2		Завтрак					
	222	Пудинг из творога	150	41,85	19,35	36,18	400,32
		Молоко сгущенное	20	2,84	1,00	11,04	58,84
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00
		Итого:		45,22	20,35	56,69	499,16
		Обед					
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,93	12,26	2,87	70,41
	98	Суп крестьянский с рисом и зеленью	200	2,70	5,74	14,58	90,68
	278	зеленью	90/60/150	11,53	7,74	11,07	139,20
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		19,32	26,94	68,88	480,41
		Полдник					
		Десерт (печенье)	30	1,70	3,58	13,94	82,90
	382	Яблоко	100	0,63	0,60	7,35	33,30
		Итого:		2,33	4,18	21,29	116,20

		Всего за день:		66,87	51,47	146,86	1095,77	
День 3.		Завтрак						
	120	Суп молочный с макаронами и сахаром	200/10	9,73	10,02	27,65	239,70	
	14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52	
		Итого:		10,36	17,22	37,65	347,02	
		Обед						
	50	Салат из свеклы чесноком	80	8,42	14,57	7,94	137,02	
	90	Щи из щавеля со сметаной	200/5	1,80	9,96	8,13	84,48	
	293	Курица запеченная с макаронами	90/150	22,37	21,10	35,00	418,86	
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60	
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52	
		Итого:		36,75	46,83	91,43	820,48	
		Полдник						
		Конфета "Крепыш"	0,28	6,90	14,70	69,50	429,00	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	
	338	Десерт (апельсин)	100	1,13	0,76	15,75	70,88	
		Итого:		8,56	15,46	95,12	541,48	
		Всего за день:		55,67	79,51	224,20	1708,98	
		Всего за день:		70,99	108,78	301,64	2275,00	
День 4.		Завтрак						
	175	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10	3,40	9,30	23,20	183,40	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52	
		Итого:		7,09	10,10	53,23	318,52	
		Обед						
	54	Салат свекольный	80	1,31	10,32	12,11	97,60	
	98	Суп крестьянский с рисом и зеленью, сметаной	200/5	2,70	5,74	14,58	90,68	
	295-309	Котлета говяжьяс гречневой кашей	90/150	28,44	25,97	39,30	391,66	
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52	
		Итого:		36,77	43,43	133,41	869,84	
		Полдник						
		Десерт(Чоко Пай)	28	1,70	3,58	13,94	82,90	
	382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	
	338	Банан	100	1,13	0,76	15,75	70,88	
		Итого:		9,39	5,68	55,69	278,89	
		Всего за день:		53,25	59,21	242,33	1467,25	
	День 5.		Завтрак					
		175	Каша молочная, пшеничная	200/10	3,40	9,30	23,20	183,40
376		Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00	
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52	
		Итого:		7,09	10,10	62,30	316,92	
		Обед						
49		Салат витаминный	80	0,95	4,86	7,15	115,68	
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,98	10,66	19,23	144,43		

	232-312	Минтай запеченный с картофельным пюре	90/150	45,20	25,71	26,93	391,33
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		55,29	42,43	93,67	831,56
		Полдник					
	338	Яблоко	100	0,63	0,60	7,35	33,30
		Итого:		0,63	0,60	7,35	33,30
		Всего за день:		63,01	53,13	163,32	1181,78
День 6.		Завтрак					
	172	Хлопья кукурузные глазированные с молоком	35/115	15,99	19,66	49,24	317,25
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
	14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		15,99	19,66	49,24	317,25
		Обед					
	59	Салат из свежей моркови	80	0,86	10,44	7,87	81,90
	82	картофелем, зеленью и сметаной	200/5	1,83	9,80	11,75	98,40
	302-267	Котлета говьяжья с гречневой кашей	90/150	26,93	24,10	48,64	462,53
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		33,31	45,14	107,36	776,35
		Полдник					
		Десерт(Чоко Пай)	28	1,70	3,58	13,94	82,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	
	Итого:		2,23	3,58	23,81	124,50	
	Всего за день:		51,53	68,38	180,41	1218,10	
День 7.		Завтрак					
	15	Сыр российский	20	7,64	5,90	0,00	71,66
	175	Каша молочная, пшеничная	200	3,40	9,30	23,20	183,40
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		14,73	16,00	53,23	390,18
		Обед					
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,93	12,26	2,87	70,41
	103	Суп картофельный с макаронами и зеленью	200	2,73	5,60	20,45	117,90
	287	Голубцы с мясом и рисом	216/100	27,17	18,00	24,83	294,83
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		35,15	37,26	115,57	773,04
		Полдник					
		Десерт (вафли)	36	6,90	5,80	56,12	248,98
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00	
338	Апельсин	100	1,13	0,76	15,75	70,88	
	Итого:		8,56	6,56	90,81	359,86	
	Всего за день:		58,44	59,82	259,61	1523,08	
День 8.		Завтрак					

8.	243-171	Сосиска (говяжья) с перловкой отварной	5/150	13,15	11,85	38,10	311,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		16,84	12,65	68,13	446,77
		Обед					
	73	Икра кабачковая	80	1,01	9,70	5,39	69,26
	82	картофелем, зелению и сметаной	200/5	1,83	9,80	11,75	98,40
	293-309	Курица запеченная с макаронами	90/150	22,37	21,10	35,00	418,86
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		29,37	41,80	92,50	766,64
		Полдник					
		Конфета "Крепыш"	0,28	6,90	14,70	69,50	429,00
338	Яблоко	100	0,63	0,60	7,35	33,30	
	Итого:		7,53	15,30	76,85	462,30	
День 9.		Всего за день:		53,74	69,75	237,48	1675,71
	219	Сырники из творога	150	23,79	21,22	29,28	404,50
	382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
		Итого:		30,35	22,56	55,28	529,61
		Обед					
	45	капусты с морковью	80	1,33	12,16	16,95	94,12
	119	Суп картофельный с горохом и зелению	200	7,50	6,50	17,25	128,25
	291	Плов из курицы	275	15,23	21,83	37,52	413,25
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		27,75	41,29	110,82	769,14
		Полдник					
		Бисквит (кекс)	35	4,80	6,60	14,25	218,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	
338	Яблоко	100	0,63	0,60	7,35	33,30	
	Итого:		6,59	7,80	68,86	447,98	
	Всего за день:		64,69	71,65	234,96	1746,73	
День 10.		Завтрак					
	173	Каша молоч. овсян. "Геркулес" с маслом и сахаром	200/10	10,68	7,06	36,96	208,24
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		14,37	7,86	66,99	343,36
		Обед					
	49	Салат витаминный	80	0,95	4,86	7,15	115,68
	98	Суп крестьянский с рисом и зелению	200	2,70	5,74	14,58	90,68
	232-312	Минтай запеченный с картофельным пюре	80/150	45,20	25,71	26,93	391,33
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		52,54	37,11	78,69	732,81
		Полдник					
	Десерт (вафли)	36	6,90	5,80	56,12	248,98	
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	
	Итого:		13,46	7,14	82,12	374,09	

	Всего за день:	80,37	52,11	227,80	1450,26
--	----------------	-------	-------	--------	---------

Примечание: фрукты включены в меню по весу нетто.

Расчёт сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептур на прдукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П.Могильный - М.,2017

№	Наименование блюда	Выход	Сырье	Выход	Сырье
1	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
2	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
3	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
4	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
5	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
6	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
7	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
8	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
9	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
10	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
11	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
12	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
13	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
14	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
15	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
16	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
17	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
18	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
19	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
20	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
21	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
22	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
23	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
24	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
25	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
26	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
27	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
28	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
29	Пирожок с начинкой	100	100	100	100
30	Пирожок с начинкой	100	100	100	100