5

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник  ТО Роспотребнадзора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шамхалов М.М. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  МКОУ "Комсомольская СОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гинбатова А.М. |

**Примерное десятидневное меню**

**Летний оздоровительный лагерь «РЭЙ» при**

**МКОУ «Комсомольская средняя общеобразовательная школа им.Гаджиева Н.О.»**

**2022 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200-250 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | |
|  | № 1/1 | Масло сливочное  порциями | | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | |
|  | № 382 | Какао с молоком | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | |
|  | № 430 | Булочка | | 60 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 45 | Салат из белокочанной капусты | | 50 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 44,0 | |
|  | № 101/2 | Суп картофельный с крупой (рисовой)  на мясо-костном бульоне | | 250/25 | 8,3 | 5,6 | 21,3 | 172,0 | |
|  | № 259 | Жаркое по-домашнему | | 50/50 | 7,95 | 7,2 | 8,0 | 130,2 | |
|  | № 375 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | - | - | 11,28 | 86,4 | |
|  | №н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | Яблоко | | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **33,41** | **36,74** | **150,28** | | **1111,01** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 173 | Каша молочная рисовая | | 125 | 4,0 | 4,0 | 12,3 | 107,6 | |
|  | №425 | Булка | | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,5 | 194,0 | |
|  | №379 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | - | - | 11,28 | 86,4 | |
|  | № 1/1 | Масло сливочное  порциями | | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | №24 | Салат из свежих помидор и огурцов | | 50 | 1,06 | 10,10 | 3,72 | 110,14 | |
|  | № 102 | Суп картофельный гороховый | | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | |
|  | № 278 | Тефтели из говядины с соусом | | 60/30 | 11,86 | 16,5 | 14,58 | 264,6 | |
|  | № 321/1 | Капуста тушеная | | 100 | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94,0 | |
|  | № 349 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 | |
|  | №н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 341 | Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **35,47** | **48,76** | **159,68** | | **1274,14** |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 173/3 | Каша пшенная молочная | | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,39 | 227,16 | |
|  | № 15/1 | Сыр порциями | | 20 | 5,07 | 5,07 | 6,47 | 80,0 | |
|  | № 375 | Чай с сахаром | | 200 | 2,05 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  | № 429 | Булочка | | 50 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 157,0 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 43 | Салат из разных овощей | | 50 | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,37 | |
|  | № 82 | Борщ с капустой и картофелем | | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | |
|  | № 291 | Плов из птицы | | 150-200 | 11,4 | 9,75 | 27,15 | 247,5 | |
|  | № 361 | Кисель молочный | | 200 | - | - | 17,2 | 65,0 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | Йогурт | | 100 |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | |  | |  |  |  | | **1206,54** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 181/2 | Каша молочная из манной крупы с/с | | 140 | 23,94 | 17,08 | 21,7 | 341,6 | |
|  | № 382 | Какао с молоком | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  | № 1/1 | Бутерброд с маслом | | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 71/2 | Овощи натуральные свежие(огурцы) | | 50 | 0,57 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | |
|  | № 108 | Суп картофельный с клецками | | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | |
|  | № 268/2 | Котлеты с соусом | | 50/50 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168,0 | |
|  | № 304 | Рис отварной | | 100 | 2,48 | 3,63 | 25,18 | 143,37 | |
|  | № 389 | Сок яблочный | | 200 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | банан | | 100 |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | |  | | **57,64** | **79,12** | **163,79** | | **1264,18** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 173/3 | Каша молочная из овсяной крупы | | 200-250 | 5,12 | 6,62 | 32,31 | 210,0 | |
|  | № 1/1 | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | |
|  | № 15/1 | Сыр порциями Российский | | 20 | 5,07 | 5,07 | 6,47 | 80,0 | |
|  | № 375 | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  | № н | Хлеб | | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 71/1 | Овощи натуральные свежие(помидоры) | | 50 | 0,3 | 3,55 | 1,5 | 39,5 | |
|  | № 114 | лапша домашняя | | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | |
|  | № 243 | Сосиски отварные | | 50/50 | 5,55 | 11,95 | 0,8 | 133,0 | |
|  | № 321/1 | капуста тушеная(из свежей капусты). | | 150 | 3,9 | 8,7 | 18,0 | 174,0 | |
|  | № н | сок абрикосовый | | 200 | - | - | 18,4 | 74 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | Банан | | 100 |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | |  | | **32** | **53,84** | **152,58** | | **1217,18** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 174/ | Каша молочная из перловой крупы | | 200 | 11,0 | 10,96 | 57,20 | 371,26 | |
|  | № 379 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  | № 3 | Бутерброд с сыром | | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  |  | Винегрет овощной | | 50 | 0,7 | 5,05 | 3,4 | 62,0 | |
|  | № 101/2 | Суп картофельный с крупой (рисовой) | | 250 | 2,5 | 3,0 | 18,3 | 113,0 | |
|  | № 278 | Тефтели из говядины с соусом | | 30/50 | 7,5 | 7,7 | 7,2 | 124,0 | |
|  | № 302 | Каша гречневая | | 150-200 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 171,0 | |
|  | № 349 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | Йогурт | | 100 |  | - | 8,6 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **36,7** | **37,62** | **209,95** | | **1325,56** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 181/2 | Каша молочная из манной крупы с/с | | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | |
|  | №1/1 | Бутерброд с маслом | | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,5 | 194,0 | |
|  | № 382 | Какао с молоком | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 23 | Салат из свежих помидоров | | 50 | 0,3 | 3,7 | 4,1 | 49,5 | |
|  | №86 | Рассольник ленинградский | | 250 | 8,4 | 7,6 | 20,4 | 187,0 | |
|  | № 291 | Плов из птицы | | 150 | 13,35 | 7,35 | 16,2 | 187,5 | |
|  | №377 | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 341 | Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **39,92** | **39,23** | **139,52** | | **1066,44** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | №181/2 | Каша молочная из рисовой крупы с/с | | 200-250 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | |
|  | №425 | Булочка | | 100 | 7,10 | 14.8 | 57.0 | 194,0 | |
|  | № 1/1 | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | |
|  | № 375 | Чай с сахаром | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 43 | Салат из овощей | | 50 | 0,54 | 5,04 | 1,73 | 54,56 | |
|  | № 82 | Борщ с капустой и картофелем | | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | |
|  | № 268/2 | Котлеты с соусом | | 75 | 12,53 | 7,28 | 0,38 | 117,0 | |
|  | № 309 | Макаронные изделия отварные | | 150 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 171,0 | |
|  | № 389 | Сок яблочный | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № н | Банан | | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **38,05** | **53,97** | **171,68** | | **1319,69** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 173/3 | Каша пшенная молочная | | 125 | 4,0 | 4,0 | 12,3 | 107,6 | |
|  | № 377 | Чай с лимоном сахаром | | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |
|  | № 430 | Булочка | | 50 | 4,49 | 11,36 | 37,52 | 144,24 | |
|  | № 1/1 | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | №23 | Салат из свежих помидор | | 50 | 0,3 | 3,7 | 4,1 | 49,5 | |
|  | № 88 | Щи из свежей капусты с картофеля | | 250 | 1,36 | 6,28 | 9,26 | 99,20 | |
|  | №246 | Гуляш из говядины | | 50 | 12,7 | 6,7 | 2,25 | 120,0 | |
|  | №302 | Каша гречневая | | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | |
|  | №349 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 386 | ряженка | | 100 |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | |  | | **32,56** | **41,53** | **115,0** | | **863,0** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рецептурный  № | Наименование блюд | | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | |
|  | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  |  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 1733 | Каша молочная из овсяной крупы | | 200-250 | 22,7 | 7,13 | 59,85 | 393,45 | |
|  | №382 | Какао с молоком | | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | |
|  | № 3 | Бутерброд с сыром | |  |  |  |  |  | |
|  |  | **Обед** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 45 | Салат из белокочанной капусты | | 50 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 44,0 | |  |
|  | № 101/2 | Суп картофельный с крупой (пшеном) | | 25/250 | 2,0 | 2,4 | 14,8 | 90,0 | |
|  | № 290 | Птица тушеные в соусе | | 50/50 | 7,95 | 7,2 | 8,0 | 130,2 | |
|  | № 304 | Рис отварной | | 150 | 3,68 | 8,16 | 17,12 | 155,2 | |
|  |  | Сок персиковый | | 200 | - | - | 17,2 | 65,0 | |
|  | № н | Хлеб | | 40 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 | |
|  |  | **Полдник** | |  |  |  |  |  | |
|  | № 341 | Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40,0 | |
|  | **Итого:** | |  | | **46,53** | **36,40** | **179,72** | | **1226,55** |