Утверждаю:

ВрИО директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Доева И.Э /

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**18-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба» МО - Пригородный район РСО-А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День  |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества(100г) | Энергети - ческая ценность (ккал)(100 г.) |
|  |  | С 7-11 лет | Б | Ж | У |  |
| **День№1****Завтрак**  | Гречневая каша с молоком, маслом | 200/7 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 21,7 | 129 |
| Бананы  | 100 | 4,18 | 21,35 | 26,6 | 131 |
| **День№1 обед**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 5,38 | 4,84 | 34,6 | 144,6 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90\30 | 32,5 | 7,6 | 9,7 | 252,5 |
| Картофельное пюре  | 150 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 12,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| **Итого**  |  | **72,2** | **64,7** | **292,82** | **1624,9** |
| **День№2****Завтрак**  | Овсяная каша с молоком, маслом | 200/7 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№2 обед**  | Салат из белокочанной капусты, моркови |  70 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
|  | Гуляш из говядины | 80/75 | 19,7 | 16,8 | 7,5 | 168,2 |
| Макароны отварные  | 150 | 5,2 | 4,5 | 26,45 | 168,5 |
| Сок натуральный  | 1/200 | 8,6 | - | 35,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
|  | **Итого**  |  | **64,4** | **40,75** | **244,5** | **1484,2** |
| **День№3****Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с молоком, маслом | 200/7 | 7,44 | 8,07 | 75,28 | 243,92 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 14,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№3 обед**  | Салат из отварной свеклы | 65 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,74 | 6,44 | 28,0 | 146 |
|  Гречка рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,6 | 35,7 | 230 |
| Курица запеченная  | 90 | 12,4 | 13,24 | 12,56 | 183 |
| Компот из яблок  | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 220 |
| **Итого**  |  | **48,2** | **42,5** | **269,46** | **1447,26** |
| **День№4 Завтрак** | Каша пшеничная с молоком, маслом | 200/7 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | 284,94 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Печенье  | 10 | 0,7 | 0,9 | 7 | 41 |
| **День №4 Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из огурцов и помидоров | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,5 | 19,9 |
|  | Борщ со сметаной | 250/5 | 9,28 | 16,1 | 34 | 278 |
| Плов из говядины | 90/150 | 25,4 | 29,25 | 30,14 | 554,7 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 220 |
| Итого  |  | **61,1** | **56,19** | **296,76** | **1953,54** |
| **День№5****Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манная каша с молоком и маслом | 200/7 | 11,4 | 11 | 77 | 260 |
|  | Яйцо отварное | 1шт. | 12,7 | 11,5 | 3,7 | 157 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| Пряники  | 10 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| **День№5 обед**  | Салат из огурцов | 80 | 0,13 | - | 7,99 | 63 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,4 | 4,66 | 6,4 | 74,66 |
|  | Рагу из курицы | 90/150 | 16,6 | 13,8 | 17,18 | 359 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 |
| Итого  |  | **61,4** | **50,36** | **291,57** | **1784,66** |
| **День№6 Завтрак** | Молочный суп | 250 | 4,6 | 12,64 | 48,14 | 217,5 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День №6 Обед** | Салат из свежей капусты и яблок | 70 | 0,13 | - | 7,99 | 95 |
|  | Свекольник  | 250 | 5,2 | 7,5 | 3,5 | 267,5 |
| Макароны отварные | 150 | 5,2 | 4,5 | 26,45 | 168,45 |
| Тефтели с подливой | 90 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **40,3** | **42,7** | **221,5** | **1546,45** |
| **День№7****Завтрак** | Пшенная каша , с молоком и сливочным маслом | 200/7 | 8,8 | 7,62 | 50,5 | 275,40 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Плитка «Аленка» | 1/20 | 1,4 | 17,1 | 10,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№7 обед**  | Нарезка из огурцов и помидоров | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,5 | 19,9 |
|  | Суп картофельный с рисом  | 250 | 13,8 | 15,24 | 17,6 | 230 |
| Картофельное пюре  | 150 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
| Рыба запеченная | 90 | 15,3 | 5,8 | 5 | 133,4 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **45,3** | **51,36** | **337,4** | **1500,9** |
| **День№8** **Завтрак** | Овсяная каша с молоком, маслом | 200/7 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| Печенье  | 20 | 1,4 | 11,8 | 20 | 200 |
| **День №8 Обед** | Салат из отварной свеклы, зеленого горошка | 100 | 2,88 | 6,74 | 12,44 | 136,0 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,38 | 4,84 | 23,6 | 144,6 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150/5 | 7,46 | 5,61 | 35 | 230 |
| Тефтели с подливой | 90 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
| Компот из яблок  | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Конфеты шоколадные | 5 | 2,2 | 11 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **49** | **61** | **292** | **1794,6** |
| **День №9****Завтрак**  | Каша пшеничная с молоком, маслом | 200/7 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | 284,94 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 45,7 | 180 |
| Апельсины  | 100 | 0,9 | 0,2 | 81 | 36 |
| **День №9****Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  Салат из свежей капусты, огурцов | 100 | 1,43 | 5,09 | 0.50 | 75,30 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
| Макароны отварные | 150 | 52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 |
| Плов из курицы | 90/150 | 25,4 | 29,25 | 30,14 | 554,7 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Пряники  | 40 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **56,5** | **43,2** | **395** | **1861,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День№10****Завтрак**  | Гречневая каша с молоком, маслом | 200/7 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 21,7 | 129 |
| Бананы  | 100 | 4,18 | 21,35 | 26,6 | 131 |
| **День№10 обед**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 5,38 | 4,84 | 34,6 | 144,6 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90\30 | 32,5 | 7,6 | 9,7 | 252,5 |
| Картофельное пюре  | 150 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 12,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| **Итого**  |  | **72,2** | **64,7** | **292,82** | **1624,9** |
| **День№11****Завтрак**  | Овсяная каша с молоком, маслом | 200/7 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№11 обед**  | Салат из белокочанной капусты, моркови |  70 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
|  | Гуляш из говядины | 80/75 | 19,7 | 16,8 | 7,5 | 168,2 |
| Макароны отварные  | 150 | 5,2 | 4,5 | 26,45 | 168,5 |
| Сок натуральный  | 1/200 | 8,6 | - | 35,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
|  | **Итого**  |  | **64,4** | **40,75** | **244,5** | **1484,2** |
| **День№12****Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с молоком, маслом | 200/7 | 7,44 | 8,07 | 75,28 | 243,92 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 14,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№12 обед**  | Салат из отварной свеклы | 65 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,74 | 6,44 | 28,0 | 146 |
|  Гречка рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,6 | 35,7 | 230 |
| Курица запеченная | 90 | 12,4 | 13,24 | 12,56 | 183 |
| Компот из яблок  | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 220 |
| **Итого**  |  | **48,2** | **42,5** | **269,46** | **1447,26** |
| **День№13Завтрак** | Каша пшеничная с молоком, маслом | 200/7 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | 284,94 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Печенье  | 10 | 0,7 | 0,9 | 7 | 41 |
| **День №13Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из огурцов и помидоров | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,5 | 19,9 |
|  | Борщ со сметаной | 250/5 | 9,28 | 16,1 | 34 | 278 |
| Плов из говядины | 90/150 | 25,4 | 29,25 | 30,14 | 554,7 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 220 |
| Итого  |  | **61,1** | **56,19** | **296,76** | **1953,54** |
| **День№14****Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манная каша с молоком и маслом | 200/7 | 11,4 | 11 | 77 | 260 |
|  | Яйцо отварное | 1шт. | 12,7 | 11,5 | 3,7 | 157 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| Пряники  | 10 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| **День№14 обед**  | Салат из огурцов | 80 | 0,13 | - | 7,99 | 63 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,4 | 4,66 | 6,4 | 74,66 |
|  | Рагу из курицы | 90/150 | 16,6 | 13,8 | 17,18 | 359 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 |
| Итого  |  | **61,4** | **50,36** | **291,57** | **1784,66** |
| **День№15Завтрак** | Молочный суп | 250 | 4,6 | 12,64 | 48,14 | 217,5 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День №15 Обед** | Салат из свежей капусты и яблок | 70 | 0,13 | - | 7,99 | 95 |
|  | Свекольник  | 250 | 5,2 | 7,5 | 3,5 | 267,5 |
| Макароны отварные | 150 | 5,2 | 4,5 | 26,45 | 168,45 |
| Тефтели с подливой | 90 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **40,3** | **42,7** | **221,5** | **1546,45** |
| **День№16****Завтрак** | Пшенная каша , с молоком и сливочным маслом | 200/7 | 8,8 | 7,62 | 50,5 | 275,40 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Плитка «Аленка» | 1/20 | 1,4 | 17,1 | 10,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№16обед**  | Нарезка из огурцов и помидоров | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,5 | 19,9 |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | 13,8 | 15,24 | 17,6 | 230 |
| Картофельное пюре  | 150 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
| Рыба запеченная | 90 | 15,3 | 5,8 | 5 | 133,4 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **45,3** | **51,36** | **337,4** | **1500,9** |
| **День№17****Завтрак** | Овсяная каша с молоком, маслом | 200/7 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| Печенье  | 20 | 1,4 | 11,8 | 20 | 200 |
| **День №17 Обед** | Салат из отварной свеклы, зеленого горошка | 100 | 2,88 | 6,74 | 12,44 | 136,0 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,38 | 4,84 | 23,6 | 144,6 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150/5 | 7,46 | 5,61 | 35 | 230 |
| Тефтели с подливой | 90 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
| Компот из яблок  | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
| Конфеты шоколадные | 5 | 2,2 | 11 | 20 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **49** | **61** | **292** | **1794,6** |
| **День №18****Завтрак**  | Каша пшеничная с молоком, маслом | 200/7 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | 284,94 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 45,7 | 180 |
| Апельсины  | 100 | 0,9 | 0,2 | 81 | 36 |
| **День №18****Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  Салат из свежей капусты, огурцов | 100 | 1,43 | 5,09 | 0.50 | 75,30 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
| Макароны отварные | 150 | 52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 |
| Плов из курицы | 90/150 | 25,4 | 29,25 | 30,14 | 554,7 |
| Сок натуральный  | 200 | 0,6 | - | 45,4 | 182 |
| Пряники  | 40 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Итого  |  | **56,5** | **43,2** | **395** | **1861,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |