СОГЛАСОВАННО
ВРИО Начальника Управления
Роспотребнадзора по КБР в Эльбрусском районе

_____Кримготова Ю.Х.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз

_____ Л.Ш. Хутуева

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ПЕРИОД РАБОТЫ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
при МОУ «СОШ №3» г.п. Тырныауз
В ИЮНЕ 2021 ГОДА

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	11,92	33,45	261,4	405
Сладкий чай	200	0,04	-	13,94	64,0	1009
Сыр голландский	20	6,24	8,25	-	95,0	42
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,057	24,34	238,9	-
Печенье	430	6,43	6,71	25,0	103,0	-
Итого:		23,24	39,45	96,73	762,0	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250/10	9,96	6,11	19,13	193,0	221
Рыба запеченная соусом	80/50	18,5	7,92	0,76	146,2	533
Пюре картофельное	200	11,1	5,3	34,81	236,58	759
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	-
Итого:		49,32	37,49	95,28	850,68	
Итого за день:		72,56	76,94	192,01	1612,68	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны отварные с тертым сыром	200/20	8,14	4,22	48,52	383,5	334
Сладкий чай	200	0,04	-	14,61	61,0	1009
Бутерброд с	50/	3,16	0,4	19,62	94,0	1
маслом	10	0,06	8,25	0,09	74,8	1
Яблоко	100			26,4	112,8	
Итого:		11,4	12,87	109,24	726,1	-
Обед						
Свекольник со сметаной	250/10	1,52	5,33	8,65	128,39	145
Плов с мясом (говядина)	200/50	21,04	17,9	51,68	462,2	642
Компот из свежих яблок	200	-	-	25,0	90,0	924
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Итого:		30,32	41,19	121,21	919,49	
Итого за день:		41,72	54,06	204,05	1645,59	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
3-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	28,8	20	31,2	436,6	499
Какао на молоке	200	7,0	4,66	19,26	154,0	10,25
Банан	200	1,5	0,5	21,0	91,0	-
Итого:		37,3	25,1	71,46	681,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и сметаной	250/10	9,96	6,11	19,13	193,5	221
Поджарка куриное филе	80/50	12,7	15,0	30,3	319,0	478
Макароны отварные с маслом	1/200	7,79	10,72	24,27	154,8	443
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Компот с/фрукты	200	1,62	10,08	9,55	36,44	924
Итого:		39,83	59,87	118,03	942,64	
Итого за день:		77,13	84,97	189,49	1624,24	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
4-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша гречневая	200/10	12,0	12,4	53,12	372,26	8
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Сладкий чай	200	0,04	-	14,61	61,0	1009
Апельсин	1/150	1,2	9,8	17,7	103,0	-
Итого:		18,67	34,77	109,77	775,16	
Обед						
Борщ со сметаной	250/10	1,8	4,13	8,38	167,16	176
Тефтели мясные (говядина) с соусом	75/50	7,63	9,35	9,82	158,77	669
Макаронные изделия отварные	1/200	7,79	10,72	240,77	255,8	443
Компот из свежих ягод	200	-	-	25,0	90,0	631
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Итого:		24,98	42,16	102,75	890,03	
Итого за день:		43,65	76,93	212,52	1665,19	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо отварное	1/40	10,24	12,5	5,0	193,46	453
Чай с сахаром	200	0,4	-	14,61	61,0	1009
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Сыр голландский	20	6,24	8,25	-	95,0	42
Банан	200	3,0	1,0	42,0	182,0	-
Итого:		25,31	35,82	80,95	770,36	
Обед						
Суп картофельный с рисом	250/10	5,5	4,5	18,6	139,4	-
Птица отварная	1/100	19,4	12,6	0,07	242,4	697
Картофель отварной свежий	1/200	3,0	5,5	16,7	154,0	751
Хлеб «Горянка»	2,/60	7,76	17,96	34,78	238,09	-
Сок натуральный	200	-	-	5,8	36,0	-
Итого:		35,66	40,56	75,95	810,7	
Итого за день:		60,97	76,38	156,9	1580,7	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГ и Э» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
6-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша пшеничная с маслом	200/10	7,5	0,88	30,18	238,2	8
Чай сладкий	200	0,04	-	13,94	56,0	1025
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Вафли	40	2,2	18,6	34,5	225,0	-
Итого:		15,17	32,05	80,96	758,1	-
Обед						
Рассольник со сметаной	250/10	3,17	7,85	24,33	152,9	208
Гречневый гарнир	1/200	8,5	6,5	41,9	159,9	297
Котлета мясная (говядина)	1/100	11,8	18	13,5	238,88	658
Компот с/фрукты	200	1,4	-	13,24	46,13	924
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Итого:		32,63	50,31	127,75	836,71	
Итого за день:		47,8	82,36	208,71	1594,81	

Диет. сестра **Согаева З.Ж.**

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГ и Э» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
7-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка манная с фруктами	200	3,9	7,3	57,6	297,0	317
Какао с молоком	200	7,0	4,66	19,26	154,0	1025
Йогурт	115	3,0	2,5	12,1	82,0	-
Печенье	30	6,43	6,71	25,0	173,0	-
Итого:		20,33	21,17	113,96	706,0	-
Обед						
Суп картофельный с вермишелью, со сметаной	250/10	3,0	3,2	20,65	125,6	223
Картофельное пюре	200	11,1	5,3	34,81	236,58	759
Гуляш мясной (говядина)	75/30	16,76	9,44	3,92	278,04	632
Компот со свежими яблоками	200	-	-	25,0	50,0	924
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Итого:		38,62	35,9	119,16	929,12	
Итого за день:		58,95	57,07	233,12	1635,12	

Диет. сестра **Согаева З.Ж.**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
8-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,1	3,2	12,7	98,7	8
Какао с молоком	200	7,0	4,66	19,26	154,0	1025
Вафли	40	1,2	9,8	17,7	164,0	-
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Итого:		17,73	30,23	74,0	655,6	
Обед						
Суп с фрикадельками (говядина)	250	2,31	7,74	15,43	140,6	224
Плов с куриного филе	200	17,8	13,7	27,32	304,0	-
Салат морковный (отварной)	100	1,5	-	4,3	144,0	37
Сок натуральный	200	-	-	5,8	36,0	-
Хлеб «Горянка»	2./60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Итого:		29,37	39,4	870,63	863,5	
Итого за день:		47,1	69,63	161,63	1519,1	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
9-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Сладкий плов с фруктами	200	10,4	6,9	28,1	210,0	444
Чай сладкий	200	0,4	-	14,9	61,0	1009
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Йогурт	100	3,0	2,5	12,1	82,0	-
Итого:		19,23	21,97	79,44	591,9	
Обед						
Борщ со сметаной	250/10	1,8	4,13	8,38	167,16	176
Биточки мясные (говядина)	100	11,8	18,0	13,5	278,88	659
Гречневый гарнир	1/200	3,9	3,7	29,2	158,0	297
Хлеб «Горянка»	2/60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Компот из свежих фруктов	200	-	-	25,0	90,0	631
Итого:		25,26	43,79	110,86	932,94	
Итого за день:		44,49	65,76	190,3	1524,84	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**

СОГЛАСОВАНО
Начальника отдела по
обслуживанию Эльбрусского района
ФФБУЗ «ЦГиЭ» в г. Баксан,
Баксанского, Зольского, Эльбрусского района
_____ Бачиева М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
_____ Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-15 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
10-й день		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рисовая молочная каша	200/10	5,1	11,92	33,45	2610,4	8
Чай с лимоном	200/5	0,04	-	13,94	56,0	1010
Хлеб «Горянка»	70	5,43	12,57	24,34	238,9	-
Шоколадная конфета	40	0,78	6,84	11,92	101,0	0
Итого:		11,35	31,33	83,65	657,3	
Обед						
Свекольник со сметаной	250/10	1,52	5,33	8,65	128,39	145
Жаркое по-домашнему с мясом (говядина)	200	24,7	9,3	27,4	324,0	-
Компот из свежих фруктов	200	-	-	25,0	90,0	924
Хлеб «Горянка»	2,60	7,76	17,96	34,78	238,9	-
Печенье	40	5,2	6,7	25,0	173,0	-
Итого:		39,18	39,29	120,83	954,29	
Итого за день:		50,53	70,62	204,48	1611,59	

Диет. сестра **(Согаева З.Ж.)**