

Утверждаю: Генеральный директор ООО
"Владикавказский комбинат питания"



Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для осенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2023 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1								
		Завтрак						
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,53
	209	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		12,97	11,08	45,00	331,60
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			25,68	21,01	79,20	608,61
		Обед						
	49	Салат витаминный с зеленью (2 вар.)	60		1,06	3,06	4,42	49,46
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	279/302	Тефтели из говядины с соусом томатным и кашей гречневой	90/30/150		17,12	19,20	47,90	432,88
	342	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:			26,64	27,28	106,92	779,76
		Полдник						
		Конфета "Джумка"	37		1,97	9,17	24,00	186,41
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:			2,02	9,18	34,16	227,34
		Всего за день:		158,00	51,56	57,47	220,28	1604,59
День 2								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	200/10/10		11,21	13,62	27,65	278,02
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			18,24	21,01	61,57	508,33
		Обед						
	71	Салат из свежих огурцов	60		0,42	0,05	1,14	5,60
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	103,70
	291	Плов с курицей	90/150		19,11	20,56	40,69	424,24
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:			28,35	25,61	103,15	742,80
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:			4,56	5,66	54,09	329,94
		Всего за день:		158,00	51,15	52,28	218,81	1550,36
День 3								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150/5/5		7,25	7,85	26,01	174,04
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
	338	Банан	150		2,25	0,30	32,70	142,50
		Итого:			17,19	15,31	88,19	529,66

	Обед						
50	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43	
82	Борщ из свеж. капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5	1,54	5,11	10,13	92,67	
268/202	Котлета из говядины с картофелем по-деревенски	90/150	17,16	15,46	33,38	341,30	
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:		26,08	27,68	86,87	700,92	
	Полдник						
406	Пирожок печеный с картофелем	100	5,35	5,38	21,25	154,82	
376	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Итого:		5,40	5,39	31,41	195,75	
	Всего за день:	158,00	48,67	48,38	206,47	1455,98	
День 4	Завтрак						
16	Ветчина	15	5,08	4,69	0,00	62,53	
173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	12,97	11,08	45,00	331,60	
377	Чай с сахаром	180/12	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		20,60	16,41	78,92	545,77	
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	
101	Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной	200/5	2,20	4,23	16,30	112,07	
274/202	Соус "Болоньезе" с макаронами отварными	90/150	18,95	21,30	28,53	381,62	
349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	20,60	84,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:		26,70	29,28	93,55	744,52	
	Полдник						
421	Булочка "Школьная"	80	4,51	5,65	43,93	244,61	
376	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Итого:		4,56	5,66	54,09	285,54	
	Всего за день:	158,00	51,86	51,35	226,56	1575,83	
День 5	Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	7,50	10,02	37,80	271,38	
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		15,56	17,91	71,80	510,63	
	Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,95	3,64	2,86	48,00	
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	3,22	16,30	104,42	
232/312	Рыба запеченная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5	16,54	18,40	35,03	371,88	
349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	20,60	84,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:		24,67	25,96	100,31	733,56	
	Полдник						
	Чоко - пай	28	1,10	5,10	18,60	124,70	
377	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Итого:		1,15	5,11	28,76	165,63	
	Всего за день:	158,00	41,38	48,98	200,87	1409,82	
День 6	Завтрак						
410	Ватрушка с творогом	75	10,25	8,63	32,52	248,75	
183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	9,70	11,08	42,30	307,72	
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		22,10	19,95	98,94	663,71	
	Обед						
75	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18	
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,10	4,30	15,20	115,90	
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205	21,5	12,19	42,02	595,02	
350	Компот из вишни свежемороженой	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:		31,66	21,71	103,63	967,62	
	Полдник						
	Ореховый торт «Боярушка»	38	2,43	7,04	25,37	174,56	
377	Чай с сахаром	180/12	0,05	0,01	10,16	40,93	

		Итого:		2,48	7,05	35,53	215,49	
		Всего за день:	158,00	56,24	48,71	238,10	1615,75	
День 7	Завтрак							
	16	Ветчина	15	5,08	4,69	0,00	62,53	
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	12,97	11,08	45,00	331,60	
	377	Чай с сахаром	180/12	0,05	0,01	10,16	40,93	
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	
	338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
		Итого:		20,60	16,41	78,92	545,77	
	Обед							
	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	
	101	Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной	200/5	2,20	4,23	16,30	112,07	
	274/202	Соус "Болоньезе" с макаронами отварными	90/150	18,95	21,30	28,53	381,62	
	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	20,60	84,18	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Итого:		26,70	29,28	93,55	744,52	
	Полдник							
	421	Булочка сдобная "Школьная"	80	4,51	5,65	43,93	244,61	
	376	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
		Итого:		4,56	5,66	54,09	285,54	
		Всего за день:		158,00	51,86	51,35	226,56	1575,83
		среднее за 7 дней		158,00	51,89	51,59	222,80	1563,06
Примечание:								
Фрукты включены в меню по весу нетто.								
Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017								