

Утверждено: _____
 «Владикавказский комбинат»



Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для осенних оздоровительных лагерей учащихся (11 лет) в СОШ г. Владикавказа на 2024 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1								
		Завтрак						
	16	Ветчина	15		5,08	4,69		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 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/М	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00
		Итого:	512		21,66	16,48	84,78	575,58
		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:	770		26,64	27,28	106,92	779,76
		Полдник						
		Ореховый торт «Боярушка»	38		2,75	7,04	25,37	175,84
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	228		2,80	7,05	35,53	216,77
		Всего за день:	1510	170 Р	51,10	50,81	227,23	1572,11
День 2								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75		78,67
	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	150/5/5		3,69	3,94	23,29	143,79
	209	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	552		16,86	16,10	62,85	464,15
		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	200		25,40	27,41	54,25	565,29
	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:	700		34,64	32,46	116,71	883,85
		Полдник						
	421	Булочка слоеная «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:	250		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1502	170 Р	56,06	54,22	233,65	1646,82
День 3								
		Завтрак						
	15	Сыр сливочный	18		2,99	5,30	0,90	52,90
	173	Каша молочная овсяная «Геркулес» с ягодами, маслом сливочным	150/5		8,40	10,02	37,80	274,98
	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:	560		16,85	16,03	100,88	604,83
		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
	230/312	Рыба жарен. с картофелем и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
	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:	750		25,46	30,62	88,52	731,50
		Полдник						
		Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	290		7,68	8,17	41,42	273,35
		Всего за день:	1600	170 Р	49,99	54,82	230,82	1609,68

	219	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	500		26,61	21,23	72,70	590,63
		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	Тфтели из курицы и тыквы в сметанном соусе с макаронами отварными	120/150		22,60	11,80	43,51	371,34
	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:	775		30,35	19,78	108,53	734,24
		Подник						
	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:	270		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1545	170 P	61,52	46,67	235,32	1610,41
День 5		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	150/5		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	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хурма "Королек"	100		0,40		15,90	55,00
		Итого:	502		15,56	17,68	83,26	526,60
		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	Наггетсы с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		24,81	15,92	25,71	327,38
	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:	745		32,94	23,48	90,99	689,06
		Подник						
		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:	218		1,15	5,11	28,76	165,63
		Всего за день:	1465	170 P	49,65	46,27	203,01	1381,29
День 6		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75		78,67
	120	Суп молочный с варенишками, сахаром и маслом сливочным	150/5/5		9,73	10,02	27,65	239,70
	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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	512		17,82	17,58	66,93	497,22
		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	Рагу с зеленой фасолью и котлетой говяжьей	150/90		13,2	18,67	33,20	369,57
	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:	740		23,36	28,19	94,81	742,17
		Подник						
	421	Булочка слобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	250		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1502	170 P	45,74	51,43	215,83	1509,15
День 7		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75		78,67
	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	40		3,16	0,4	19,32	93,52
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	512		17,79	18,64	81,58	565,24
		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:	745		26,70	29,28	93,55	744,52
		Подник						
	421	Булочка слобная "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:	270		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1527	170 P	49,65	53,58	229,22	1595,30
		среднее за 7 дней	218,142857		51,87	51,11	225,01	1560,68

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