

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

С.Ч. Чельдиева
" 24 " ФЕВРАЛЯ 2021 г.



Приложение 2 - списочное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для летних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 г.

День	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)											
								В_1	С	А	Са	А	Са	Мг								
День 1.	Завтрак																					
	14	Масло сливочное	5,85	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3									0,02	
		Хлеб пшеничный	1,1	2,10	0,23	13,96	66,31		0,033			6	19,5	4,2	0,33							
	183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом слив.	17,56	9,70	11,08	42,30	307,72		0,21	1,64	0,065	183,88	245,75	99,23	2,9							
	377	Чай с сахаром и лимоном	3,44	0,20	0,00	15,18	61,52			2,8		7,8	4,4	5,84	0,84							
		Итого:	27,95	19,25	19,70	84,00	590,30		0,243	4,44	0,105	200,08	272,65	109,27	4,09							
	20	Салат из свежих огурцов, зеленью	75	6,34	0,63	3,80	45,03		0,021	3,51		12,38	29,68	6,63	0,425							
	82	Борщ из свеж. капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5	9,51	1,54	5,11	92,67		0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58							
	293/309	Курица жар. с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5	37,65	20,64	18,96	410,20		0,109	1,22	0,084	46,17	245,43	43,29	2,1							
	342	Компот из свежих яблок	200	5,67	0,16	0,00	111,84		0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95							
	Хлеб пшеничный	60	2,19	4,92	0,84	113,88		0,066			12	39	8,4	0,66								
	Итого:	61,36	27,89	28,71	114,30	827,13		0,248	14,17	0,084	134,51	362,19	81,36	4,715								
День 2.	Полдник																					
	409	Пирожок печеный с картофелем	100	8,38	7,24	6,03	247,83		0,12	0,68	0,02	22,53	74,66	32	1,33							
	376	Чай с сахаром	200/15	1,69	0,10	0,00	60,40			0,03		5	2,8	5	0,8							
	338	Яблоко	100	8,62	0,40	0,40	44,40		0,03	10		16	11	9	2,2							
		Итого:	18,69	7,74	6,43	65,95	352,63		0,15	10,71	0,02	43,53	88,46	46	4,33							
		Всего за день:	108,00	54,88	54,84	264,25	1770,06		0,641	29,32	0,209	378,12	723,3	236,63	13,135							
	Завтрак																					
	16	Ветчина	15	5,94	3,39	3,13	41,73				0,00039	1,8	40,2	2,5								
	209/71	Яйцо отварное со свежим огурцом	40/20	10,3	5,22	4,62	65,10		0,038	0,98	0,1	25,4	82,8	7,6	1,1							
	376	Чай молочный	200/15	5,13	1,52	1,35	81,83		0,04	1,33	0,01	126,6	92,8	15,4	0,41							
	Хлеб пшеничный	30	1,1	2,10	0,23	66,31		0,033			6	19,5	4,2	0,33								
	Печенье	28	3,93	1,82	2,13	105,65		0,066			12	39	8,4	0,66								
	Итого:	26,40	19,20	19,70	83,50	588,10		0,177	2,31	0,11039	171,8	274,3	38,1	2,5								
48	Салат витаминный с зеленью (1 вариант)	60	4,75	0,95	3,64	48,00		0,025	16,2		21,94	18,45	10,03	0,34								
102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200	7,85	4,20	4,30	103,70		0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64								
279/302	Тертые из говядины с соусом основным красным и кашей гречневой	90/70/150	41,84	17,12	19,20	432,88		0,258	0,41	0,033	38,47	287,03	152,32	5,24								
342	Компот из свежих яблок	200	5,67	0,16	0,00	111,84		0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95								
	Хлеб пшеничный	60	2,19	4,92	0,84	113,88		0,066			12	39	8,4	0,66								
	Итого:	62,30	27,35	27,98	115,42	822,90		0,541	22,17	0,033	120,73	419,36	204,35	8,83								
Полдник																						
	Конфета «Холодок»	15	8,99	0,05	0,14	226,58			15													



376	Чай с сахаром	200/15	1,69	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8
338	Яблоко	100	8,62	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:		19,30	0,55	0,54	81,08	331,38	0,03	25,03	0	21	13,8	14	3
	Всего за день:		108,00	51,56	48,22	280,00	1760,22	0,748	49,51	0,14339	313,53	707,46	256,45	14,33
День 3.														
	Завтрак													
15	Сыр полутвердый	15	7,83	4,48	6,75	0,00	78,67	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	30	1,1	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	16,28	9,56	11,02	47,00	325,42	0,06	1,17	0,058	130,39	138,14	30,12	0,5
376	Чай с сахаром	200/15	1,69	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8
	Итого:		26,90	19,10	19,81	83,40	588,29	0,098	1,305	0,136	273,39	235,44	44,57	1,78
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100	5,17	1,20	3,81	7,10	67,49	0,11	11,16		38,86	75,63	32,23	1,23
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,72	2,56	3,22	16,30	104,42	0,09	6,6		23,36	54,06	21,82	0,9
268/143	Шницель рубленый с овощным рагу	90/150	40,15	18,95	21,30	28,53	381,62	0,144	18,765	0,105	48,7	220,28	51,93	3,33
349	Компот из сухофруктов	200	4,9	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	60	2,19	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		59,13	28,07	29,17	116,15	839,41	0,426	37,245	0,105	155,4	412,41	131,84	6,81
	Полдник													
якт 68	Булочка слоеная с молоком сгущ. варен.	75	9,91	8,30	9,10	34,70	253,90	0,195	0,15	0,026	62,6	88,4	26,85	1,07
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,44	0,20	0,00	15,18	61,52		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
338	Яблоко	100	8,62	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:		128,97	8,90	9,50	59,68	359,82	0,225	12,95	0,026	86,4	103,8	41,69	4,11
	Всего за день:		108,00	56,07	58,48	259,23	1787,52	0,75	51,50	0,27	515,19	751,65	218,10	12,70
День 4.														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	5,85	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,1	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	16,38	12,97	11,08	45,00	331,60	0,19	1,17	0,058	138,4	184,32	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200/15	1,69	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8
	Итого:		25,02	15,22	18,56	76,04	532,08	0,223	1,2	0,098	151,8	209,62	56,8	2,41
	Обед													
75	Икра свекольная	60	8,67	1,66	4,50	7,01	75,18	0,015	3		18	36,55	8,28	3
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	5,90	4,10	4,30	15,20	115,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
230/312	Рыба жарен. с картоф. пюре и маслом сливочным	90/150/5	38,55	16,54	18,40	35,03	371,88	0,247	19,564	0,044	75,59	172,78	66,09	0,756
342	Компот из свежих яблок	200	5,67	0,16	0,00	27,80	111,84	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	2,19	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		60,98	27,38	28,04	117,20	830,68	0,52	28,124	0,044	153,91	323,21	116,37	7,006
	Полдник													
409	Конфета «Обыкновенное чудо»	40	11,69	2,00	11,60	25,20	213,20	0,02		0,03	3,2	16,8	2,4	0,24
376	Чай с сахаром	200/15	1,69	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8
338	Яблоко	100	8,62	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:		22,00	2,50	12,00	50,00	318,00	0,05	10,03	0,03	24,2	30,6	16,4	3,24
	Всего за день:		108,00	45,10	58,60	243,24	1680,76	0,793	39,354	0,172	329,91	563,43	189,57	12,656
День 5.														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	5,85	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,1	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33

