



Примерное 6-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для осенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>День 1</b>								
		<b>Завтрак</b>						
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,53
	209	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом слив.	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
		<b>Итого:</b>			<b>22,41</b>	<b>21,01</b>	<b>76,50</b>	<b>584,73</b>
		<b>Обед</b>						
	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 пшеничной	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
		<b>Итого:</b>			<b>26,64</b>	<b>27,28</b>	<b>106,92</b>	<b>779,76</b>
		<b>Полдник</b>						
		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
		<b>Итого:</b>			<b>2,02</b>	<b>9,18</b>	<b>34,16</b>	<b>186,41</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>144,00</b>	<b>51,56</b>	<b>57,47</b>	<b>217,58</b>	<b>1593,79</b>
<b>День 2</b>								
		<b>Завтрак</b>						
	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
		<b>Итого:</b>			<b>18,24</b>	<b>21,01</b>	<b>61,57</b>	<b>508,33</b>
		<b>Обед</b>						
	71	Огурцы свежие	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	19,56	40,69	415,24
	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
		<b>Итого:</b>			<b>28,35</b>	<b>24,61</b>	<b>103,15</b>	<b>733,80</b>
		<b>Полдник</b>						
	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
		<b>Итого:</b>			<b>4,56</b>	<b>5,66</b>	<b>54,09</b>	<b>329,94</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>144,00</b>	<b>51,15</b>	<b>51,28</b>	<b>218,81</b>	<b>1541,36</b>
<b>День 3</b>								
		<b>Завтрак</b>						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		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
		<b>Итого:</b>			<b>20,00</b>	<b>18,47</b>	<b>78,92</b>	<b>561,91</b>

	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 макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		18,95	21,30	28,53	381,62
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:			27,87	33,52	82,02	741,24
	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
							44,40
	Итого:			5,40	5,39	31,41	240,15
	Всего за день:		144,00	53,27	57,38	192,35	1498,90
День 4	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
230/312	Котлеты рыбные с картоф 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						
421	Булочка слобная "Школьная"	80		4,51	5,65	43,93	244,61
377	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
							44,40
	Итого:			6,65	5,66	54,09	329,94
	Всего за день:		144,00	46,88	49,53	226,20	1538,09
День 5	Завтрак						
410	Ватрушка с творогом	75		10,25	8,63	32,52	248,75
183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом слив.	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 селекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
291	Плов с курницей	90/150		19,11	19,56	40,69	415,24
342	Компот из черешни свежеморожен	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:			29,23	29,08	102,30	787,84
	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
							44,40
	Итого:			2,48	7,05	35,53	215,49
	Всего за день:		144,00	53,81	56,08	236,77	1667,04
День 6	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
268/202	Биточки из индейки с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		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:		144,00	51,86	51,35	226,56	1575,83
	среднее за 6 дней		144,00	51,42	53,85	219,71	1569,17

Примечание:

Фрукты включены в меню по весу нетто.

Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику репертур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017