

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат"



Примерное 6-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для весенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2023 г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	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
	183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом слив.	150/5/5		10,70	11,08	42,30	311,72
	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:			22,41	21,01	76,50	588,73
		Обед						
	67	Винегрет овощной	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	82	Борщ из свеж. капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	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
		Итого:			23,97	28,67	100,29	755,07
		Полдник						
		Батончик «Гуд Микс»	47		2,91	13,16	61,47	375,06
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:			3,11	13,17	76,65	437,67
		Всего за день:		158,00	51,56	62,85	253,44	1785,65
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		9,73	10,02	27,65	239,70
	382	Кавказ с молоком	180		3,37	2,85	14,71	97,97
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			20,08	20,25	66,12	527,05
		Обед						
	49	Салат витаминный (2 вариант)	60		1,26	3,08	4,46	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
	342	Компот из вишни свежемороженой	200		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:			28,93	27,66	99,75	706,06
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:			4,71	5,66	59,11	306,22
		Всего за день:		158,00	53,72	53,57	224,98	1596,93
День 3								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	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:			20,00	18,47	78,92	561,91
		Обед						
	50	Салат из отварной свеклы с огурцом соевым	60		0,71	3,05	3,63	44,81
	101	Расольное ленинградский с перловой крупой и сметаной	200/5		2,05	4,65	13,40	103,65
	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:			26,07	29,72	84,96	711,60
		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	50,63	53,85	217,97	1559,05

День 4	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	183	Каша гречневая молочно-я 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:			15,56	18,97	76,30	538,17
	Обед							
	67	Винегрет овощной	60		0,93	3,64	2,86	48,00
	101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,56	3,22	16,30	104,42
	230/312	Котлета рыбная 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 сдобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром	200		0,10	0,01	15,00	60,49
		Итого:			4,61	5,66	58,93	305,10
		Всего за день:		158,00	44,84	50,59	235,54	1576,83
День 5	Завтрак							
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	223	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/40		19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром	180/10		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:			19,12	19,63	83,51	587,19
	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
	291	Плов с курицей	90/150		19,11	19,56	40,69	415,24
	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:			29,23	29,08	102,30	787,84
	Полдник							
	421	Булочка Школьная	80		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:			4,71	5,66	59,11	306,22
		Всего за день:		158,00	53,06	54,37	244,92	1681,25
День 6	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	150/5/5		6,27	10,02	37,80	269,26
	382	Каша с молоком	180		3,37	2,85	14,71	97,97
		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	20,75	76,35	543,71
	Обед							
	50	Салат из отварной свеклы с сыром	60		3,02	6,39	3,96	85,43
	101	Суп картофельный с рисовой крутой со сметаной	200/5		2,20	4,23	16,30	112,07
	268/202	Соус «Болоньезе» с макаронами отварными	90/150		13,74	12,55	36,25	320,91
	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:			25,88	23,87	102,63	727,67
	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	285,54
		Всего за день:		158,00	45,70	50,28	233,07	326,47
День 7	Завтрак							
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша пшеничная молочно-я с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		12,97	11,08	45,00	331,60
	378	Чай молочный	180/12		1,52	1,35	15,90	81,83
		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	19,81	84,66	602,81
	Обед							
		Огулец соленный	60		0,80	0,10	2,00	12,10
	82	Борщ из свекл, капусты, картоф., сметаной и зеленым	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	294/М	Биточки из индейки	90		10,80	8,81	10,56	164,73
	171/М	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150/5		4,35	6,32	20,69	193,04
	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:			22,28	23,87	93,76	710,25
	Полдник							
		Ореховый тортик "Божрушка"	38		2,43	7,04	25,37	174,56
	377	Чай с сахаром	200		0,10	0,01	15,00	60,49
		Итого:			2,53	7,05	40,37	235,05
	Всего за день:		158,00	40,37	50,73	218,79	1493,21	
	Среднее за 7 дней		158	48,55	53,75	232,67	1608,65	

Примечание:

Фрукты включены в меню по весу нетто.

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