

Утверждаю: Генеральный директор
ОАО "Владикавказский комбинат питания"



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

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, р уб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал
День 1.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		11,56	13,25	47,00	353,49
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	500		14,16	21,14	81,00	570,90
		Обед						
	20	Салат из свежих огурцов, зеленью	60		0,50	3,04	2,04	37,52
	82	Борщ из свеж. капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	293/309	Курица жар. с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		21,64	18,96	39,25	414,20
	342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	770		28,04	27,93	90,45	725,33
		Полдник						
	409	Пирожок печеный с картофелем	100		7,24	6,03	41,15	247,83
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		7,29	6,04	51,31	288,76
		Всего за день:	1570	144,0	49,49		222,76	1089,00
День 2.		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		7,38	6,25	39,40	243,37
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	505		13,32	10,02	73,32	436,74
		Обед						
	48	Салат витаминный с зеленью (1 вариант)	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	116,30
	279/302	Тефтели из говядины с соусом основным красным и кашей гречневой	90/30/150		17,12	19,20	47,90	432,88
	342	Компот из черешни	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:	830		26,63	27,86	105,36	778,70
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1635	144,0	44,51	43,54	232,77	1500,98

День 3.		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
	376	Чай с сахаром	200/10		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:	565		18,24	21,01	61,57	508,33
		Обед						
	45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60		0,72	2,27	4,26	40,35
	101	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		1,72	6,18	9,84	101,86
	268/143	Шницель рубленый из индейки с овощным рагу	90/150		18,95	21,30	28,53	381,62
	349	Компот из сухофруктов	200		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:	765		26,01	30,45	88,75	733,09
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Школьная"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1630	144,0	48,81	57,12	204,41	1526,96
День 4.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	209	Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	62,84
	183	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		7,63	12,63	35,69	286,95
	376	Чай с сахаром	200/10		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:	540		15,31	25,12	69,97	567,20
		Обед						
	75	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	230/312	Рыба жарен.с картоф. пюре и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
	342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	765		26,66	28,02	96,27	743,90
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
	Всего за день:	1605	144,0	46,53	58,80	220,33	1596,64	

День 5.		Завтрак						
	410	Ватрушка с творогом	75		10,25	8,63	32,52	248,75
	182	Каша молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		11,56	13,25	47,00	353,49
	376	Чай с сахаром	200/10		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:	565		24,36	22,52	113,44	753,88
		Обед						
	49	Салат витаминный (2 вариант), зеленью	60		1,26	3,66	5,30	59,18
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,56	3,22	16,30	104,42
	290/302	Котлеты из говядины с кашей гречневой и маслом сливочным.	90/150/5		17,21	16,18	41,83	381,78
	342	Компот из черешни	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:	765		25,39	23,78	102,83	726,90
		Полдник						
	428	Булочка сдобная «Школьная»	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1630	144,0	54,31	51,96	270,36	1766,32
День 6.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочн и сахаром	150/5/5		7,38	6,25	39,40	243,37
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	500		9,98	14,14	73,40	460,78
		Обед						
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	14,90	115,10
	291	Плов из курицы	90/150		28,86	24,81	40,69	501,49
	349	Компот из сухофруктов	200		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:	760		38,16	32,88	103,90	864,16
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1560	144,0	52,70	52,68	231,39	1610,48

День 7.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	218	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10		22,69	23,02	39,30	455,14
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	500		25,29	30,91	73,30	672,55
		Обед						
	24	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60		0,72	2,27	4,26	40,35
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	279/202	Соус «Болоньезе» из говядины с макаронами отварными	90/150		17,41	18,85	46,00	423,29
	342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	760		26,59	26,24	104,49	760,48
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1560	144,0	56,44	62,81	231,88	1718,57
День 8.		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		5,46	8,52	34,20	235,32
	376	Чай с сахаром	200/10		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:	505		12,49	15,91	68,12	465,63
		Обед						
	20	Салат из свежих огурцов, зеленью	60		0,50	3,04	2,04	37,52
	82	Борщ из свеж. капуст., картоф., сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	293/309	Куриное филе в белом соусе с гречкой отварной .	90/30/150		19,85	18,66	32,50	377,34
	342	Компот из черешни	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:	795		26,25	27,53	84,07	689,05
		Полдник						
	406	Пирожок печеный с картофелем	100		5,35	5,38	21,25	154,82
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		5,40	5,39	31,41	195,75
		Всего за день:	1600	144,0	44,14	48,83	183,60	1350,43

День 9.		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	209	Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	62,84
	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	200/10/7		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:	605		22,23	21,99	61,85	534,23
		Обед						
	48	Салат витаминный с зеленью (1 вариант)	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200		1,59	4,05	13,62	97,29
	268/143	Биточки из индейки с овощным рагу	90/150		18,00	13,38	32,45	322,22
	349	Компот из сухофруктов	200		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:	760		25,16	21,77	95,05	676,77
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
	Всего за день:	1665	144,0	51,95	49,42	210,99	1496,54	
День 10.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		11,56	13,25	47,00	353,49
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	560		14,16	21,14	81,00	570,90
		Обед						
	75	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	230/312	Рыба жарен.с картоф.порё и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
	342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	765		26,66	28,02	96,27	743,90
		Полдник						
		Булочка сдобная «Школьная»	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1625	144,0	45,38	54,82	231,36	1600,34

День 11.		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочн и сахаром	150/5/5		7,38	6,25	39,40	243,37
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		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:	505		14,41	13,64	73,32	473,68
		Обед						
	20	Салат из белокочанной капусты, зелению	60		0,72	2,27	4,26	40,35
	102	Суп картофельный с фасолью,зелению	200		4,20	4,30	14,90	115,10
	291	Плов с курицей	90/150		19,11	19,56	40,69	415,24
	342	Компот из черешни	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:	760		28,39	26,85	99,25	752,21
		Полдник						
		Булочка сдобная с молоком сгущ. варен.	100		8,30	9,10	34,70	253,90
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		8,35	9,11	44,86	294,83
		Всего за день:	1565	144,0	51,15	49,60	217,43	1520,72
День 12.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	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	200/10/7		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:	560		16,50	21,51	61,65	495,43
		Обед						
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31
	90	Щи из свежей капусты ,со сметаной	200/5		4,36	4,79	3,17	73,23
	279/302	Тефтели из говядины с соусом основным красным и кашей гречневой	90/30/150		17,12	19,20	47,90	432,88
	349	Компот из сухофруктов	200		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:	835		26,58	27,76	99,38	753,68
		Полдник						
	428	Булочка сдобная «Школьная»	100		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:	300		4,56	5,66	54,09	285,54
		Всего за день:	1725	144,0	47,64	54,93	215,12	1534,65
		534,17		16,70	19,92	74,33	542,52	
	Среднее за обед	777,50		27,54	27,42	97,17	745,68	
	Среднее за полдник	300,00		5,17	5,96	51,20	279,10	
	Среднее за рацион	1614,17		49,42	48,71	222,70	1525,97	
	100% норма СанПиН 2.3./2.4.3590-20			77	79	335	2350	
	% выполнения нормы СанПиН за завтрак			22%	25%	22%	23%	
	% выполнения нормы СанПиН за обед			36%	35%	29%	32%	
	% выполнения нормы СанПиН за полдник			7%	8%	15%	12%	
	% выполнения нормы СанПиН за рацион			64%	62%	66%	65%	
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								