

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"



Примерное 5-дневное меню комплексных завтраков, обелов и полдников для весенних оздоровительных лагерей учащихся (12 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	10		3,39	3,13	0,00	41,73
	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>20,72</b>	<b>19,45</b>	<b>76,50</b>	<b>563,93</b>
		<b>Обед</b>						
	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 сметанно-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>23,97</b>	<b>28,67</b>	<b>100,29</b>	<b>755,07</b>
		<b>Полдник</b>						
	421	Булочка Школьная	80		4,51	5,65	43,93	244,61
	378	Чай с сахаром	180/12		1,52	1,35	15,90	81,83
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>			<b>6,43</b>	<b>7,40</b>	<b>69,63</b>	<b>370,84</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>144,00</b>	<b>51,56</b>	<b>55,52</b>	<b>246,42</b>	<b>1691,60</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	150/5/5		9,73	10,02	27,65	239,70
	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
		<b>Итого:</b>			<b>18,23</b>	<b>18,75</b>	<b>67,31</b>	<b>510,91</b>
		<b>Обед</b>						
	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
	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>29,19</b>	<b>27,64</b>	<b>106,47</b>	<b>733,80</b>
		<b>Полдник</b>						
	421	Булочка Школьная	80		4,51	5,65	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>			<b>4,96</b>	<b>6,06</b>	<b>63,89</b>	<b>329,94</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>144,00</b>	<b>52,38</b>	<b>52,45</b>	<b>237,67</b>	<b>1632,25</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	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
		<b>Итого:</b>			<b>20,00</b>	<b>18,47</b>	<b>78,92</b>	<b>561,91</b>
		<b>Обед</b>						
	50	Салат из отварной свеклы с сыром	60		3,02	6,39	3,96	85,43
	101	Суп крестьянский с рисовой крупой со сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29
	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
		<b>Итого:</b>			<b>27,92</b>	<b>32,46</b>	<b>85,51</b>	<b>745,86</b>

	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	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		4,96	6,06	63,89	329,94	
	Всего за день:	144,00	52,88	56,99	228,32	1637,71	
День 4	Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
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:		14,56	18,97	76,30	534,17	
	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	Рыба запеченная 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 Школьная	80	4,51	5,65	43,93	244,61	
377	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		4,96	6,06	63,89	329,94	
	Всего за день:	144,00	44,19	50,99	240,50	1597,67	
День 5	Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	4,48	6,75	0,00	78,67	
120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	150/5/5	9,73	10,02	27,65	239,70	
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:		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						
	Ореховый торт «Божарушка»	38	2,43	7,04	25,37	174,56	
377	Чай с сахаром	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		2,88	7,45	45,33	259,89	
	Всего за день:	144,00	51,23	56,16	231,14	1634,92	
День 6	Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
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:		15,57	18,97	79,00	549,01	
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной	200/5	2,20	4,23	16,30	112,07	
268/202	Котлета 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:		26,73	29,29	96,59	756,89	
	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	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		4,96	6,06	63,89	329,94	
	Всего за день:	144,00	47,26	54,32	239,48	1635,84	
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							