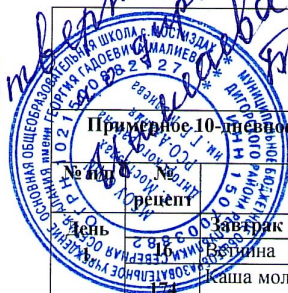


Утверждаю
 Директора
 МБОУ ООШ с.Мостизда
 01.06.2026г.



Приложение 10 к плану меню комплексных завтраков, обедов для летних оздоровительных лагерей учащихся при МБОУ ООШ с.Мостизда на 2026 г.

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1						
Завтрак						
	Ветчина	15	3,39	3,13	0,00	41,73
	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	4,00	5,60	32,00	194,41
382	Какао с молоком	180	5,48	4,25	24,11	156,63
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	590	15,37	15,61	79,87	506,08
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,48	3,07	2,19	38,31
82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	1,54	5,11	10,13	92,67
268/17	Котлеты из говядины с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5	22,6	16,8	46,2	427,02
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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	778	29,19	25,71	104,64	767,26
	Всего за день:	1368	44,56	41,32	184,51	1273,34
День 2						
Завтрак						
16	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
174	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	8,40	11,15	42,30	303,15
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93
	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,31	13,96	69,83
338	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого:	525	15,55	15,69	77,32	507,51
Обед						
24	Салат витаминный (2 вариант), зеленью	60	0,14	3,06	3,14	40,64
102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200	4,20	4,30	15,20	103,70
291	Плов из курицы	200	18,10	15,50	33,70	328,40
342	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	700	26,80	23,68	91,07	653,68
	Всего за день:	1225	42,35	39,37	168,39	1161,19
День 3						
Завтрак						
16	Ветчина	15	3,39	3,13	0,00	41,73
181	Каша молочная из манной крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	8,84	6,43	28,65	196,70
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	10,16	40,93
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	14,78	10,20	62,57	392,67
Обед						
	Салат морковный	60	0,95	3,64	2,86	48,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	3,22	16,30	104,42
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
128	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	635	24,11	39,50	80,44	774,14
	Всего за день:	1135	63,00	89,20	223,45	1940,95
День 4						
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	62,8
204	Макаронны отварные с сыром полутвердым (150/20)	170	10,7	11,23	43,6	301,7
376	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	10,00	41,15
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	515	18,06	16,10	67,84	472,01
Обед						

	49	Салат «Радуга» (куриное филе, фасоль, консервированная кукуруза)	60	3,40	5,30	2,40	71,30
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	5,72	10,66	3,10	131,32
	294	Котлеты куриные с тушеной зеленой фасолью и картофелем	90/150	15,58	8,79	16,10	206,00
	342	Компот из вишни свежемороженой	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	800	29,06	25,47	61,00	590,14
		Всего за день:	1315	47,12	41,57	128,84	1062,15
		Завтрак					
День 5.	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	6,96	7,42	34,68	232,05
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
	421	Пирог осетинский «Картофджын»	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	230	17,23	16,35	103,21	633,64
		Обед					
	20	Салат из белокочанной капусты, зеленью	60	0,72	2,27	4,26	40,35
	101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200	1,59	4,05	13,62	97,29
	174	Каша гречневая по-купечески с курицей	200	17,78	16,52	22,90	255,13
	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	740	24,71	23,54	86,90	602,03
		Всего за день:	1255	41,94	39,89	190,11	1235,67
		Завтрак					
День 6.	16	Вегчина	15	3,39	3,13	0,00	41,73
	120	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	7,86	7,3	38,38	250,6
	376	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	10,00	41,15
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	525	13,93	11,08	72,14	446,75
		Обед					
		Салат морковный	60	0,95	3,64	2,86	48,00
	88	Щи из капусты с картофелем и сметаной	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	279	Биточки из говядины	90	10,79	16,17	1,36	194,16
	147	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	745	21,56	28,83	71,69	633,05
		Всего за день:	1270	35,49	39,91	143,83	1079,80
		Завтрак					
День 7.	14	Масло шоколадное сливочное	10	0,12	6,20	1,96	66,40
	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	6,91	7,02	29,29	192,24
	382	Какао с молоком	180	5,48	4,25	24,11	156,63
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого:	500	15,01	18,00	80,22	523,58
		Обед					
		Салат из редиса со свежим огурцом	60	0,60	3,00	1,80	37,00
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	3,22	16,30	104,42
		Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
	128	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	815	23,67	38,73	76,03	748,21
		Всего за день:	1315	38,68	56,73	156,25	1271,79
		Завтрак					
День 8.	14	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	175	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	10,91	12,56	42,42	293,00
	421	Пирог осетинский «Картофджын»	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	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

		Итого:	500	15,56	28,21	97,88	698,43
		Обед					
		Икра кабачковая	60	1,20	4,20	4,44	60,36
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200	4,20	4,30	15,20	103,70
		Соус «Болоньезе»	90	10,39	10,97	1,76	128,52
	202	Макароны отварные	150	6,6	4,30	42,3	235,0
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	780	26,75	24,59	102,73	708,52
		Всего за день:	1280	42,31	52,80	200,61	1406,95
		Завтрак					
		Творожок	120	8,4	3,9	52,0	276,70
	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочными сахаром	150/5/5	5,91	6,72	29,29	192,24
	376	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	10,00	41,15
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	560	17,26	11,36	115,58	627,59
		Обед					
	24	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,07	2,19	38,31
	82	Борщ из свеж капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	1,54	5,11	10,13	92,67
	291	Фрикасе из куриного филе с кашей гречневой	90/150	16,89	14,20	45,75	379,77
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	750	23,18	23,07	93,75	676,76
		Всего за день:	1310	40,44	34,43	209,33	1304,348
		Завтрак					
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
	174	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	8,59	11,08	42,30	303,28
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	570	16,22	16,32	76,50	520,36
		Обед					
	20	Салат из белокочанной капусты, 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	Наггетсы с пюре картофельным и маслом сливочным	90/150/5	29,67	14,33	31,71	369,42
	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	740	39,11	21,60	97,29	734,93
		Всего за день:	1310	55,33	37,92	173,79	1255,29
		Завтрак	501,50	15,90	15,89	83,31	532,86
		Обед	748,30	26,81	27,47	86,55	688,87
		зав+обед среднее за 10 дней	1278,30	45,12	47,31	177,91	1299,15
		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							

1	147,57
2	138,82
3	139,86
4	127,14
5	96,67
6	124,46
7	185,68
8	135,06
9	137,97
10	122,02
	135,525