

Меню

		Утверждено Директор МБОУ СОШ им. Г.Г. Малнева Б.Л. "30" 05 2025г.						
Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для летних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2025 г.								
№ п/п	№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
		Масло сливочное шоколадное	10		0,01	3,87	1,22	41,50
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		9,56	11,02	47,00	325,42
	350	Кисель из свежемороженных ягод	180		0,13	0,05	24,54	99,13
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Яблоко	120		0,48	0,48	11,76	53,28
		Итого:	500		12,28	15,65	98,48	585,64
		Обед						
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31
	82	Борщ из свеж капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
		Биточки из говядины с кашей гречневой с маслом сливочным	90/155		22,6	16,8	46,2	427,02
	342	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
День 2.		Завтрак						
	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		5,90	7,10	29,20	192,20
	223	Запеканка из творога с соусом ягодным (70/20)	90		12,50	9,60	11,40	182,00
	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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	550		21,65	17,42	74,52	529,36
		Обед						
	24	Салат «Оливье»	60		5,70	5,66	3,18	86,19
	102	Суп картофельный с фасолью,зеленью	200		4,20	4,30	15,20	103,70
		Куры запеченные и булгур с овощами	90/150		27,37	17,85	48,78	464,75
	342	Компот из вишни свежемороженной	180		0,14	0,04	13,88	56,44
День 3.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	209	Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
	174	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5		8,40	11,08	42,30	302,52
	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:	537		16,08	23,57	76,58	582,93
		Обед						
		Салат витаминный (2 вариант), зеленью	60		0,14	3,06	3,14	40,64
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	230/312	Фишбол с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
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 ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
	Мороженое пломбир	90		3,90	15,00	19,90	230,20	
	Итого:	800		29,04	41,58	112,30	939,56	
	Всего за день:	1337	185,00	74,15	106,73	301,18	2461,89	

Меню

День 4.		Завтрак					
	15	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90
	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	150/5/5		4,44	4,20	28,50
	376	Чай с сахаром	200/15		0,05	0,01	10,16
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80
		Итого:	508		13,56	14,23	75,89
		Обед					
	49	Винегрет	60		1,28	10,13	6,79
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,56	3,22	16,30
		Котлеты куриные с рагу овощным	90/150		15,58	8,79	16,10
	342	Компот из вишни свежемороженой	180		0,14	0,04	13,88
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93
		Итого:	560		28,29	28,51	122,52
		Всего за день:	1068	185,00	70,14	71,25	320,93
День 5.		Завтрак					
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00
		Шоколадные шарики с молоком (40/150)	40/150		6,42	4,08	44,22
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80
		Итого:	532		12,36	7,85	78,14
		Обед					
	20	Салат из белокочанной капусты, зеленью	60		0,72	2,27	4,26
	101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200		1,59	4,05	13,62
	290/171	Гуляш из куриного филе с кашей гречневой	90/150		17,73	15,13	32,03
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86
	421	Пирог осетинский «Картофджын»	100		7,63	8,16	31,26
		Итого:	800		32,29	30,31	127,29
		Всего за день:	1332	185,00	44,65	38,16	205,43
День 6.		Завтрак					
	14	Масло сливочное шоколадное	10		0,01	3,87	1,22
	173	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5/5		8,40	10,02	37,80
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80
		Итого:	500		10,96	14,53	72,94
		Обед					
		Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	12,65	42,02
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86
		Пирожок печеный с картофелем	100		5,35	5,38	21,25
		Итого:	805		36,56	26,67	127,45
		Всего за день:	1305	185,00	47,52	41,20	200,39
День 7.		Завтрак					
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00
	173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	150/5/5		7,10	9,80	38,70
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80
		Итого:	562		13,04	13,57	72,62
		Обед					
	49	Винегрет	60		1,28	10,13	6,79
	101	Щи зеленые	200		0,98	4,17	7,15
		Плов с говядиной	200		13,70	14,20	2,6
	342	Компот из вишни свежемороженой	180		0,14	0,04	13,88
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93
		Итого:	800		24,83	34,87	99,87
		Всего за день:	1362	185,00	37,87	48,44	172,49

Меню

День 8.	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		9,56	11,02	47,00	325,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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		12,16	18,91	81,00	542,83
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью с кукурузой	60		1,43	3,04	5,84	56,56
102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	103,70
230/312	Рыба запеченная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
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 ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Чоко-пай	28		1,10	5,10	18,60	124,70
	Итого:	773		27,63	31,66	113,70	837,78
	Всего за день:	1273	185,00	39,79	50,57	194,70	1380,61
День 9.	Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
219	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
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:	502		29,95	20,56	67,21	576,00
	Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31
82	Борщ из свеж капусты, картоф., сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
291	Шницель из говядины и мяса птицы с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		16,89	14,02	45,75	379,77
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 ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	805		23,27	22,92	97,47	692,27
	Всего за день:	1307	185,00	53,22	43,48	164,68	1268,27
День 10.	Завтрак						
16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
174	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5		8,40	11,08	42,30	302,52
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:	502		14,34	14,85	76,22	495,89
	Обед						
20	Салат витаминный (1 вар)	60		1,32	3,66	4,19	55,07
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
279	Наггетсы куриные с картофелем по-деревенски	90/150		17,12	19,20	47,90	432,88
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
421	Булочка сдобная «Школьная»	80		4,51	5,65	43,93	244,61
	Итого:	820		31,67	33,51	157,34	1057,72
	Всего за день:	1322	185,00	46,01	48,36	233,56	1553,61
	среднее за 12 дней	1081,58	185,00	43,85	45,56	185,85	1322,63
	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							