

Сотворено:  
 А.Ш. Джиев  
 директор ООО  
 «Владикавказ»

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский"

А.Ш. Джиев



Примерное 5-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для весенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022 г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход, г	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	Энчилетт овощной	60	0,95	3,64	2,86	48,00
	82	Борщ из свеж. капусты, картофеля, 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>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 зеленым	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>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>
		<b>Полдник</b>					
	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
		<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>52,88</b>	<b>56,99</b>	<b>228,32</b>	<b>1637,71</b>
День 4		<b>Завтрак</b>					
	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
		<b>Итого:</b>		<b>14,56</b>	<b>18,97</b>	<b>76,30</b>	<b>534,17</b>
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>Итого:</b>		<b>24,67</b>	<b>25,96</b>	<b>100,31</b>	<b>733,56</b>
		<b>Полдник</b>					
	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
		<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>44,19</b>	<b>50,99</b>	<b>240,50</b>	<b>1597,67</b>
День 5		<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>19,12</b>	<b>19,63</b>	<b>83,51</b>	<b>587,19</b>
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>Итого:</b>		<b>29,23</b>	<b>29,08</b>	<b>102,30</b>	<b>787,84</b>
		<b>Полдник</b>					
		Срезовой торт «Боярушка»	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
		<b>Итого:</b>		<b>2,88</b>	<b>7,45</b>	<b>45,33</b>	<b>259,89</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>51,23</b>	<b>56,16</b>	<b>231,14</b>	<b>1634,92</b>
		<b>среднее за 5 дней</b>		<b>50,45</b>	<b>54,42</b>	<b>236,81</b>	<b>1638,83</b>

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