

"Владикавказский комбинат питания" Исполнитель: Генеральный директор ОАО
А.Ш.Джиоев

2023г.

Примерное 12-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для летних оздоровительных лагерей (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5		8,40	10,02	37,80	274,98
	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:			15,03	17,01	61,92	460,89
		Обед						
	20	Салат из свежих огурцов, зеленью	60		0,50	3,04	2,04	36,02
	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		20,64	18,96	39,25	410,20
	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
		Итого:			27,04	27,93	90,45	719,83
		Полдник						
	409	Пирожок печеный с картофелем	100		7,24	6,03	41,15	247,83
	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:			7,69	6,44	61,11	333,16
		Всего за день:		158,00	49,76	51,38	213,48	1515,38
День 2.								
		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	173/М	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным, с сахаром	150/5/5		8,90	12,08	43,70	319,12
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	40		2,80	0,31	13,96	69,83
		Итого:			15,14	15,53	67,82	471,61
		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	103,70
	279/302	Тефтели из говядины с соусом основным красным и кашей гречневой	90/70/150		17,12	19,20	47,90	432,88
	342	Компот из черешни 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:			26,63	27,86	105,36	766,10
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		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:		158,00	51,56	49,45	237,07	1599,57
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		9,73	10,02	27,65	239,70
	382	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	97,97
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Итого:			19,68	19,85	56,32	482,65
		Обед						
	45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60		0,72	2,27	4,26	40,35
	103	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29
	268/143	Шницель рубленый из индейки с овощным рагу	90/150		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:			25,88	28,32	92,53	728,52

	Полдник						
421	Булочка слобная «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
День 4.	Всего за день:	158,00		50,52	54,23	212,74	1541,11
	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
	Итого:			15,68	23,17	66,78	538,53
	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	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
	Итого:			26,66	28,02	96,27	743,90
	Полдник						
421	Булочка слобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
376	Чай с сахаром	180		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
День 5.	Всего за день:	158,00		47,30	57,25	226,94	1612,21
	Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30		19,89	12,14	35,64	331,38
376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93
	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Итого:			26,52	19,13	59,76	438,62
	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 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:			25,39	23,78	102,83	726,90
	Полдник						
421	Булочка слобная "Плюшка"	60		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
	Мороженое пломбир «Старый город»	55		3,90	15,00	19,90	230,20
	Итого:			8,46	20,66	73,99	515,74
День 6.	Всего за день:	158,00		60,37	63,57	236,58	1759,93
	Завтрак						
16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
173/М	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным, с сахаром	150/5/5		8,90	12,08	43,70	319,12
379	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,70
	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Итого:			17,13	17,70	76,26	532,86
	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		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
	Итого:			28,41	27,63	103,90	777,91
	Полдник						
421	Булочка слобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
376	Чай с сахаром	180		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:	158,00		50,50	51,39	244,05	1640,71

День 7.	Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15	4,48	6,75	0,00	78,67
	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
		Итого:		15,03	18,07	66,42	488,43
	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
	279/202	Соус «Болоньезе» из говядины с макаронами отварными	90/150	17,41	18,85	46,00	423,29
	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
		Итого:		26,59	26,24	104,49	760,48
	Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60	4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	180	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:	158,00	46,58	50,37	234,80	1578,85
День 8.	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	218	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	17,80	15,65	39,30	369,25
	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:		20,00	23,14	63,50	542,26
	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
	287/125	Голубцы ленивые с мясом и рисом, соусом сметан. и картофелем отварным	100/50/150	16,85	18,23	34,75	370,47
	342	Компот из черешни свежзамороженной	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:		23,25	27,10	86,32	682,18
	Полдник						
		Пирожок печеный с картофелем	100	5,35	5,38	21,25	154,82
	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:		5,80	5,79	41,21	240,15
		Всего за день:	158,00	49,05	56,03	191,03	1464,59
День 9.	Завтрак						
	16	Ветчина	15	3,39	3,13	0,00	41,73
		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	200/10/10	9,73	10,02	27,65	239,70
	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:		20,35	17,99	52,05	451,67
	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	15,38	32,45	340,22
	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:		25,16	23,77	95,05	694,77
	Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60	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:	158,00	50,47	47,82	210,99	1476,22	
День 10.	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	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31
	Итого:		14,56	18,51	71,20	509,63	

