



Лист2

Примерный 7-дневный меню комплексных завтраков, обедов для осенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г.

Владикавказа на 2025 г.

№ п/п	рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
	202	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
	376	Сосиски с макаронами отварными и маслом сливочным	50/150/5	12,61	13,56	29,67	282,60	
	338	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	10,16	40,93	
	24	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,31	13,96	69,83	
	342	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого:	525	15,91	21,53	63,67	506,13	
		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	
	268/171	Котлеты из говядины с кашей гречневой и маслом сливочным	90/150/5	22,6	16,8	46,2	427,02	
	342	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	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Итого:	778	29,45	25,86	101,85	758,49	
		Всего за день:	1303	185,00	45,36	47,39	165,52	1264,62
День 2.		Завтрак						
	14	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92			51,6
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	5,36	7,45	42,68	259,20	
	377	Какао с молоком	180	5,98	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	0,3	10,9	42	
		Итого:	535	17,74	16,15	91,65	575,74	
		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	
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным (200/5)	205	21,5	14,85	42,02	363,6	
	342	Компот из вишни свежезамороженной	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Итого:	700	30,76	22,96	104,06	708,96	
		Всего за день:	1235	185,00	48,50	39,11	195,71	1284,70
День 3.		Завтрак						
		Масло сливочное	10	0,01	3,87	1,22		41,50
	174	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	6,52	6,52	29,50		202,01
	377	Какао с молоком	180	5,98	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:	500	15,01	15,27	78,59		513,45
		Обед						
		Салат морковный	60	0,95	3,64	2,86		48,00
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	5,72	10,66	3,10		131,32
	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	30	2,10	0,23	13,96		66,31
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86		78,32
		Печенье Чоко-пай	38	2,43	7,04	25,37		174,56
		Итого:	740	30,52	40,59	109,69		926,25
		Всего за день:	1240	185,00	76,05	96,45		297,97
								2365,95
День 4.		Завтрак						
	16	Ветчина	15	3,39	3,13	0,00		41,73
	223	Макароны отварные, запеченные с сыром	200	14,31	23,43	57,57		498,43
	376	Чай с сахаром	18/10				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47

Лист2

		Итого:	528		20,47	27,26	92,95	702,00
	Обед							
75	Икра свекольная		60		1,66	4,50	7,01	75,18
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью		200		1,59	4,05	13,62	97,29
	Каша гречневая по-купечески с курицей		200		17,78	14,52	22,90	255,13
342	Компот из вишни свежезамороженной		180		0,14	0,04	13,88	56,44
	Хлеб пшеничный		30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	800			25,91	23,82	87,23	628,67
	Всего за день:	1328	185,00	46,38	51,08	180,18		1330,67
	Завтрак							
День 5.								
14	Масло сливочное		10		0,05	7,25	0,08	65,77
173	Омлет натуральный с сыром		200		43,67	41,67	5,43	571,50
376	Чай с сахаром		200/15					
	Хлеб пшеничный		30		2,10	0,23	13,96	44,34
338	Фрукт по сезону (груши)		100		0,4	0,3	10,9	66,31
	Итого:	505			46,22	49,45	41,46	789,92
	Обед							
20	Салат из свежих огурцов		60		0,53	5,06	1,98	55,61
82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью		200		1,54	5,11	10,13	92,67
	Жаркое по-домашнему		200		21,89	19,92	23,38	360,46
349	Компот из сухофруктов		180		0,40	0,02	20,60	84,18
	Хлеб пшеничный		30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,86	78,32
409	Пирожок печеный с картофелем		100		7,24	6,03	41,15	247,83
	Итого:	800			36,34	36,85	127,06	985,38
	Всего за день:	1328	185,00	82,56	86,30	168,52		1775,30
	Завтрак							
День 6.								
	Сыр п/твёрдый		18		3,80	4,70	0,90	52,90
223	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30		160		21,68	11,52	32,82	325,01
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	Фрукт по сезону (яблоко)		100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	537			28,03	16,86	67,64	532,15
	Обед							
49	Винегрет		60		1,28	10,13	6,79	123,47
102	Суп картофельный с горохом и зеленью		200		4,10	4,30	15,20	115,90
	Котлеты куриные с сыром		90		15,19	6,48	1,17	123,83
202	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)		180		6,8	8,80	46,2	291,00
376	Чай с сахаром		180		0,05	0,01	10,16	40,93
	Хлеб пшеничный		30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	780			32,11	30,43	109,34	839,76
	Всего за день:	1317	185,00	60,14	47,29	176,98		1371,91
	Завтрак							
День 7.								
16	Ветчина		15		3,39	3,13	0,00	41,73
174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным		200/10/10		5,36	7,45	42,68	259,20
377	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:	535			16,73	15,46	90,55	570,87
	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
	Плов с говядиной		200		13,70	14,20	2,6	178,10
342	Компот из свежих яблок		180		0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб пшеничный		30		2,10	0,23	13,96	66,31
	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,86	78,32
410	Ватрушка с творогом		75		10,25	8,63	32,52	248,75
	Итого:	790			31,79	31,33	90,79	757,94
	Всего за день:	1325	185,00	48,52	46,79	181,34		1328,81
	среднее за 10 дней	1296,57	185,00	58,22	59,20	195,17		1531,71
	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

" 24 " октября 2025г.

Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов для осенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2025 г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
		Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	202	Сосиски с макаронами отварными и маслом	50/150/5		12,61	13,56	29,67	282,60
	376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,80	0,31	13,96	69,83
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	525	15,91	21,53	63,67		506,13
		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 маслом	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	268/17	Котлеты из говядины с кашей гречневой и маслом	90/150/5		22,6	16,8	46,2	427,02
	342	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
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	778	29,45	25,86	101,85		758,49
		Всего за день:	1303	185,00	45,36	47,39	165,52	1264,62
День 2.		Завтрак						
	14	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200/10/10		5,36	7,45	42,68	259,20
	377	Какао с молоком	180		5,98	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:	535		17,74	16,15	91,65	575,74
		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
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205		21,5	14,85	42,02	363,6
	342	Компот из вишни свежезамороженной	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	700		30,76	22,96	104,06	708,96
		Всего за день:	1235	185,00	48,50	39,11	195,71	1284,70
День 3.		Завтрак						
		Масло сливочное шоколадное	10		0,01	3,87	1,22	41,50
	174	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		6,52	6,52	29,50	202,01
	377	Какао с молоком	180		5,98	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:	500		15,01	15,27	78,59	513,45
		Обед						
		Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		5,72	10,66	3,10	131,32
	230/31	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	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Ореховый тортик	38		2,43	7,04	25,37	174,56
		Итого:	740		30,52	40,59	109,69	926,25
		Всего за день:	1240	185,00	76,05	96,45	297,97	2365,95
День 4.		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	223	Макароны отварные, запеченные с сыром	200		14,31	23,43	57,57	498,43
	376	Чай с сахаром	18/10				11,09	44,34
		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:	528		20,47	27,26	92,95	702,00
	Обед							
75	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200		1,59	4,05	13,62	97,29	
	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	14,52	22,90	255,13	
342	Компот из вишни свежезамороженной	180		0,14	0,04	13,88	56,44	
	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31	
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:	800		25,91	23,82	87,23	628,67	
	Всего за день:	1328	185,00	46,38	51,08	180,18	1330,67	
День 5.	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	173	Омлет натуральный с сыром	200		43,67	41,67	5,43	571,50
	376	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		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:	505		46,22	49,45	41,46	789,92
День 6.	Обед							
	20	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и	200		1,54	5,11	10,13	92,67
		Жаркое по-домашнему	200		21,89	19,92	23,38	360,46
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	409	Пирожок печеный с картофелем	100		7,24	6,03	41,15	247,83
		Итого:	800		36,34	36,85	127,06	985,38
		Всего за день:	1328	185,00	82,56	86,30	168,52	1775,30
День 7.	Завтрак							
		Сыр сливочный	18		3,80	4,70	0,90	52,90
	223	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	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	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	537		28,03	16,86	67,64	532,15
	Обед							
	49	Винегрет	60		1,28	10,13	6,79	123,47
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
День 8.		Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	202	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	780		32,11	30,43	109,34	839,76
		Всего за день:	1317	185,00	60,14	47,29	176,98	1371,91
	Завтрак							

Примечание: