



МБОУ СОШ № 3 г. Моздока
 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов для осенних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2025 г.

№ п/п	рецепт	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 сливочным	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 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 свежемороженой	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

		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 свежемороженой	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
	Обед							
20	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98		55,61
82	Борщ из свеж 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
День 6.	Завтрак							
	Сыр п/твердый	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
День 7.	Завтрак							
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 рецептов 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. Владикавказ на 2025 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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, картофеля, сметаной и маслом	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
День 2.		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
		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
День 3.	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205		21,5	14,85	42,02	363,6
	342	Компот из вишни свежемороженой	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
		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
День 4.		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
		Ореховый торт	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
		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	223	Макаронные изделия 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 свежемороженой	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	
	Обед							
	20 Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61	
	82 Борщ из свеж. 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 6.	Завтрак							
	223 Сыр сливочный	18		3,80	4,70	0,90	52,90	
	377 Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01	
	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	
День 7.	Завтрак							
	16 Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73	
	174 Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200/10/10		5,36	7,45	42,68	259,20	
	377 Какао с молоком	180		5,48	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:							