

								" " 2025г.	
Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для летних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) при МБОУ ООШ с.Сухотского									
№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	
День 1.									
		Завтрак							
174		Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		4,02	5,58	32,01	194,40	
182		Оладьи творожные с джемом	80/30		12,49	9,99	40,69	298,65	
350		Чай с сахаром	180		0,18	0,04	10,00	41,15	
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31	
338		Яблоко	100		0,48	0,48	11,76	53,28	
		Итого:	590		19,27	16,32	108,42	653,79	
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	
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		0,14	0,14	13,51	55,86	

День 2.		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	778		28,93	25,83	97,55	738,94
		Всего за день:	1368	185,00	48,20	42,15	205,97	1392,73
		Завтрак						
		Масло сливочное шоколадное	10		0,01	3,87	1,22	41,50
	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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	525		15,87	18,15	64,81	479,26
		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

	Жаркое по-домашнему	200		21,89	19,92	23,38	360,46
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:	700		30,59	28,00	81,12	686,32
	Всего за день:	1225	185,00	46,46	46,15	145,93	1165,58
День 3.	Завтрак						
14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	500		15,05	18,65	77,45	535,12	
	Обед							
	Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86	48,00	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	60		5,72	10,66	3,10	131,32	
230/312	Финбол 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	

День 4.		Итого:	635			31,47	48,52	99,92	962,34
		Всего за день:	1135		185,00	77,99	115,69	277,29	2459,80
		Завтрак							
	16	Ветчина	15			3,39	3,13	0,00	41,73
		Шоколадные шарики с молоком (40/150)	40/150			6,42	4,08	44,22	211,23
	350	Чай с сахаром	180			0,18	0,04	10,00	41,15
		Хлеб пшеничный	30			2,10	0,23	13,96	66,31
	421	Пирог осетинский «Картофджын»	100			7,63	8,16	31,26	232,42
		Итого:	515			19,72	15,64	99,44	592,84
		Обед							

49	Винегрет	60		1,28	10,13	6,79	123,47
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,56	3,22	16,30	104,42
294	Котлеты куриные с рагу овощным	90/150		15,58	8,79	16,10	206,00
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:	800		23,78	22,86	78,59	615,41
	Всего за день:	1315	185,00	43,50	38,50	178,03	1208,25
	Завтрак						
15	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
175	Каша вязкая молочная из смеси круп с маслом сливочным и сахаром	200/5		5,44	4,97	27,98	165,47
377	Какао с молоком	180		5,48	4,25	24,11	156,63

День 5.

	Хлеб пшеничный	30			2,10	0,23	13,96	66,31	
338	Яблоко	100			0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	328			15,22	15,15	76,75	485,71	

	Обед								
20	Салат из белокочанной капусты, зеленью	60			0,72	2,27	4,26	40,35	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200			1,59	4,05	13,62	97,29	
290/171	Гуляш из куриного филе с кашей гречневой рассыпчатой	90/150			17,73	15,13	32,03	332,77	
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:	740			24,66	22,15	96,03	679,67	
	Всего за день:	1255	185,00	39,88	37,30	172,78	1165,38		

	Завтрак									
14	Масло сливочное шоколадное	10		0,01	3,87	1,22	41,50			
173	Омлет натуральный с сыром	200		43,67	41,67	5,43	571,50			
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		46,23	46,18	40,57	764,64			
	Обед									
	Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86	48,00			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90			
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205		21,5	12,65	42,02	363,6			
376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32			
	Итого:	705		30,86	21,28	95,76	693,46			
	Всего за день:	1242		185,00	67,46	136,33	1458,10			

День 7.

	Завтрак											
16	Ветчина	15				3,39	3,13	0,00	41,73			
173	Каша молочная ячневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5				4,86	6,47	15,92	141,4			
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	Яблоко	100				0,40	0,40	9,80	44,40			
	Итого:	325				16,23	14,48	63,79	450,42			
	Обед											
49	Винегрет	60				1,28	10,13	6,79	123,47			
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			
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 "Плюшка"	60				4,51	5,65	43,93	244,61			

День 8.		Итого:	765		26,12	34,69	108,92	838,04
		Всего за день:	1090	185,00	42,35	49,17	172,71	1288,46
		Завтрак						
	182	Сосиски с кашей гречневой и маслом сливочным	50/150/5		12,49	14,45	25,91	279,00
	377	Чай с сахаром и лимоном	180		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Конфеты, глазированные шоколадом	30		0,30	3,30	23,70	125,70
		Итого:	500		14,94	17,99	73,73	511,94
		Обед						
	45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	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 пюре картофельным и маслом сливочным	90/155		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:	773		26,53	26,56	95,10	713,08
			Всего за день:	1273	185,00	41,47	44,55	168,83	1225,02
		Завтрак							
219		Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	15,17	33,29	345,69	
376		Чай с сахаром	180		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		25,47	15,81	67,21	497,33	
		Обед							
24		Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31	
82		Борщ из свеж капусты, картофеля, 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	90/155		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:		750		23,27	22,92	97,47	692,27
		Всего за день:		1250	185,00	48,74	38,73	164,68	1189,60
		Завтрак							
День 10.		Пицца школьная	100			10,45	10,95	33,33	273,82
	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			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:	570			21,40	22,67	109,55	727,98
		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 с булгуром и овощами	90/150			29,67	14,33	31,71	369,42
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:	740			39,71	22,99	97,22	749,65

	Всего за день:	1310	185,00	61,11	45,66	206,77	1477,63
	среднее за 10 дней	1246,30	185,00	43,90	43,78	152,44	1169,21
	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							