

" 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   | № рецепт | Наименование блюд                                        | Выход, г    | Цена, руб     | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, ккал |
|---------|----------|----------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| День 1. |          | <b>Завтрак</b>                                           |             |               |              |              |               |                    |
|         |          | 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                 |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>525</b>  |               | <b>15.91</b> | <b>21.53</b> | <b>63.67</b>  | <b>506.13</b>      |
|         |          | <b>Обед</b>                                              |             |               |              |              |               |                    |
|         | 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              |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>778</b>  |               | <b>29.45</b> | <b>25.86</b> | <b>101.85</b> | <b>758.49</b>      |
|         |          | <b>Всего за день:</b>                                    | <b>1303</b> | <b>185.00</b> | <b>45.36</b> | <b>47.39</b> | <b>165.52</b> | <b>1264.62</b>     |
| День 2. |          | <b>Завтрак</b>                                           |             |               |              |              |               |                    |
|         | 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 (груши)                                  | 100         |               | 0.4          | 0.3          | 10.9          | 42                 |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>535</b>  |               | <b>17.74</b> | <b>16.15</b> | <b>91.65</b>  | <b>575.74</b>      |
|         |          | <b>Обед</b>                                              |             |               |              |              |               |                    |
|         | 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              |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>700</b>  |               | <b>30.76</b> | <b>22.96</b> | <b>104.06</b> | <b>708.96</b>      |
|         |          | <b>Всего за день:</b>                                    | <b>1235</b> | <b>185.00</b> | <b>48.50</b> | <b>39.11</b> | <b>195.71</b> | <b>1284.70</b>     |
| День 3. |          | <b>Завтрак</b>                                           |             |               |              |              |               |                    |
|         |          | 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                 |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>500</b>  |               | <b>15.01</b> | <b>15.27</b> | <b>78.59</b>  | <b>513.45</b>      |
|         |          | <b>Обед</b>                                              |             |               |              |              |               |                    |
|         |          | 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             |
|         |          | <b>Итого:</b>                                            | <b>740</b>  |               | <b>30.52</b> | <b>40.59</b> | <b>109.69</b> | <b>926.25</b>      |
|         |          | <b>Всего за день:</b>                                    | <b>1240</b> | <b>185.00</b> | <b>76.05</b> | <b>96.45</b> | <b>297.97</b> | <b>2365.95</b>     |
| День 4. |          | <b>Завтрак</b>                                           |             |               |              |              |               |                    |
|         | 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                 |

|                                                                                                                                      |                                                      |                           |               |              |              |               |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|                                                                                                                                      |                                                      | <b>Итого:</b>             | <b>528</b>    |              | <b>20.47</b> | <b>27.26</b>  | <b>92.95</b>   | <b>702.00</b> |
|                                                                                                                                      |                                                      | <b>Обед</b>               |               |              |              |               |                |               |
| 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          |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>800</b>                |               | <b>25.91</b> | <b>23.82</b> | <b>87.23</b>  | <b>628.67</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1328</b>               | <b>185.00</b> | <b>46.38</b> | <b>51.08</b> | <b>180.18</b> | <b>1330.67</b> |               |
|                                                                                                                                      | <b>Завтрак</b>                                       |                           |               |              |              |               |                |               |
| 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        |              |              | 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             |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>505</b>                |               | <b>46.22</b> | <b>49.45</b> | <b>41.46</b>  | <b>789.92</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Обед</b>                                          |                           |               |              |              |               |                |               |
| 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         |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>800</b>                |               | <b>36.34</b> | <b>36.85</b> | <b>127.06</b> | <b>985.38</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1328</b>               | <b>185.00</b> | <b>82.56</b> | <b>86.30</b> | <b>168.52</b> | <b>1775.30</b> |               |
|                                                                                                                                      | <b>Завтрак</b>                                       |                           |               |              |              |               |                |               |
| День 6.                                                                                                                              |                                                      | 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             |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>537</b>                |               | <b>28.03</b> | <b>16.86</b> | <b>67.64</b>  | <b>532.15</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Обед</b>                                          |                           |               |              |              |               |                |               |
| 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          |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>780</b>                |               | <b>32.11</b> | <b>30.43</b> | <b>109.34</b> | <b>839.76</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1317</b>               | <b>185.00</b> | <b>60.14</b> | <b>47.29</b> | <b>176.98</b> | <b>1371.91</b> |               |
|                                                                                                                                      | <b>Завтрак</b>                                       |                           |               |              |              |               |                |               |
| 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             |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>535</b>                |               | <b>16.73</b> | <b>15.46</b> | <b>90.55</b>  | <b>570.87</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Обед</b>                                          |                           |               |              |              |               |                |               |
|                                                                                                                                      | 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         |               |
|                                                                                                                                      | <b>Итого:</b>                                        | <b>790</b>                |               | <b>31.79</b> | <b>31.33</b> | <b>90.79</b>  | <b>757.94</b>  |               |
|                                                                                                                                      | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1325</b>               | <b>185.00</b> | <b>48.52</b> | <b>46.79</b> | <b>181.34</b> | <b>1328.81</b> |               |
|                                                                                                                                      | <b>среднее за 10 дней</b>                            | <b>1296.57</b>            | <b>185.00</b> | <b>58.22</b> | <b>59.20</b> | <b>195.17</b> | <b>1531.71</b> |               |
|                                                                                                                                      | <b>Примечание:</b>                                   |                           |               |              |              |               |                |               |
|                                                                                                                                      | <b>Фрукты включены в меню по весу нетто.</b>         |                           |               |              |              |               |                |               |
| Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017 |                                                      |                           |               |              |              |               |                |               |

















































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































