

Меню осень 2023г.

Лист 2



Заведующий: Генеральный директор ОАО «Владикавказский комбинат питания»

А.С. Уадати

2023г.

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

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1		<b>Завтрак</b>						
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,53
	209	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		12,97	11,08	45,00	331,60
	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
		<b>Итого:</b>			<b>25,68</b>	<b>21,01</b>	<b>79,20</b>	<b>608,61</b>
		<b>Обед</b>						
	49	Салат витаминный с зеленью (2 вар.)	60		1,06	3,06	4,42	49,46
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	279/302	Тефтели из говядины с соусом томатным и кашей гречневой	90/30/150		17,12	19,20	47,90	432,88
	342	Компот из свежих яблок	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
		<b>Итого:</b>			<b>26,64</b>	<b>27,28</b>	<b>106,92</b>	<b>779,76</b>
		<b>Полдник</b>						
		Конфета "Джумка"	37		1,97	9,17	24,00	186,41
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		<b>Итого:</b>			<b>2,02</b>	<b>9,18</b>	<b>34,16</b>	<b>227,34</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>158,00</b>	<b>51,56</b>	<b>57,47</b>	<b>220,28</b>	<b>1604,59</b>
День 2		<b>Завтрак</b>						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	200/10/10		11,21	13,62	27,65	278,02
	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
		<b>Итого:</b>			<b>18,24</b>	<b>21,01</b>	<b>61,57</b>	<b>508,33</b>
		<b>Обед</b>						
	71	Салат из свежих огурцов	60		0,42	0,05	1,14	5,60
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	103,70
	291	Плов с курицей	90/150		19,11	20,56	40,69	424,24
	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
		<b>Итого:</b>			<b>28,35</b>	<b>25,61</b>	<b>103,15</b>	<b>742,80</b>
		<b>Полдник</b>						
	421	Булочка сладкая "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		<b>Итого:</b>			<b>4,56</b>	<b>5,66</b>	<b>54,09</b>	<b>329,94</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>158,00</b>	<b>51,15</b>	<b>52,28</b>	<b>218,81</b>	<b>1550,36</b>
День 3		<b>Завтрак</b>						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150/5/5		7,25	7,85	26,01	174,04
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
	338	Банан	150		2,25	0,30	32,70	142,50
		<b>Итого:</b>			<b>17,19</b>	<b>15,31</b>	<b>88,19</b>	<b>529,66</b>

	Обед						
	50 Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43	
	82 Борщ из свеж. капус., картоф., сметаной и зеленью	200/5	1,54	5,11	10,13	92,67	
	268/202 Котлета из говядины с картофелем по-деревенски	90/150	17,16	15,46	33,38	341,30	
	342 Компот из свежих яблок	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:		26,08	27,68	86,87	700,92	
	Полдник						
	406 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	
	Итого:		5,40	5,39	31,41	195,75	
	Всего за день:		158,00	48,67	48,38	206,47	1455,98
День 4	Завтрак						
	16 Ветчина	15	5,08	4,69	0,00	62,53	
	173 Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	12,97	11,08	45,00	331,60	
	377 Чай с сахаром	180/12	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:		20,60	16,41	78,92	545,77	
	Обед						
	45 Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57	
	101 Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной	200/5	2,20	4,23	16,30	112,07	
	274/202 Соус "Болоньезе" с макаронами отварными	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:		26,70	29,28	93,55	744,52	
	Полдник						
	421 Будочка "Школьная"	80	4,51	5,65	43,93	244,61	
	376 Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Итого:		4,56	5,66	54,09	285,54	
	Всего за день:		158,00	51,86	51,35	226,56	1575,83
День 5	Завтрак						
	14 Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
	174 Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	7,50	10,02	37,80	271,38	
	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:		15,56	17,91	71,80	510,63	
	Обед						
	67 Винегрет овощной	60	0,95	3,64	2,86	48,00	
	101 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	3,22	16,30	104,42	
	232/312 Рыба запеченная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5	16,54	18,40	35,03	371,88	
	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:		24,67	25,96	100,31	733,56	
	Полдник						
	Чоко -лай	28	1,10	5,10	18,60	124,70	
	377 Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93	
	Итого:		1,15	5,11	28,76	165,63	
	Всего за день:		158,00	41,38	48,98	200,87	1409,82
День 6	Завтрак						
	410 Ватрушка с творогом	75	10,25	8,63	32,52	248,75	
	183 Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	9,70	11,08	42,30	307,72	
	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:		22,10	19,95	98,94	663,71	
	Обед						
	75 Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18	
	102 Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,10	4,30	15,20	115,90	
	392 Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205	21,5	12,19	42,02	595,02	
	350 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:			31,66	21,71	103,63	967,62
	Полдник						
	Ореховый торт «Боярушка»	38		2,43	7,04	25,37	174,56
377	Чай с сахаром	180/12		0,05	0,01	10,16	40,93
	Итого:			2,48	7,05	35,53	215,49
	Всего за день:		158,00	56,24	48,71	238,10	1615,75
День 7	Завтрак						
16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,53
173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		12,97	11,08	45,00	331,60
377	Чай с сахаром	180/12		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:			20,60	16,41	78,92	545,77
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
101	Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной	200/5		2,20	4,23	16,30	112,07
274/202	Соус "Болоньезе" с макаронами отварными	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:			26,70	29,28	93,55	744,52
	Полдник						
421	Булочка сдобная "Школьная"	80		4,51	5,65	43,93	244,61
376	Чай с сахаром	180/10		0,05	0,01	10,16	40,93
	Итого:			4,56	5,66	54,09	285,54
	Всего за день:		158,00	51,86	51,35	226,56	1575,83
	среднее за 7 дней		158,00	51,89	51,59	222,80	1563,06
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							