

Сотласова ИО

Директор МБОУ СОШ №17

дир. В. Заичева

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Валаскани"

И.А. Заичева

17.03.2023г.



Примерное 6-дневное меню комплексных завтраков, обедов и полдников для весенних отрядов (сельных лагерей) учащихся (7-11 лет) при МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2023 г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1								
		Завтрак						
	16	Ветчина	15		5,68	4,75	0,46	62,53
	209	Яйцо вареное	40		5,05	4,6	0,28	62,8
	183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливоч.	130/5/5		10,70	11,08	42,30	311,72
	377	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,86	66,31
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			22,41	21,01	76,50	588,73
		Обед						
	67	Винегрет овощной	60		0,95	2,64	2,86	48,56
	82	Борщ из свеж. капусты, картофеля, сметаны и зелени	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	279/302	Тертая из говядины с соусом томатным и кашей пшеничной	90/20/150		17,12	19,20	47,90	437,58
	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:			23,97	28,67	100,29	755,07
		Полдник						
		Батончик "Гуд Микс"	47		2,91	13,16	61,47	375,06
	377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7		0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:			3,11	13,17	76,65	437,67
		Всего за день:		158,00	51,56	62,85	253,44	1785,65
День 2								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	200/20/10		9,73	10,02	27,64	239,70
	382	Батон с маслом	180		3,37	2,85	14,71	97,97
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,76	66,71
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			20,08	20,25	66,12	527,05
		Обед						
	49	Салат витаминный (2 варианта)	60		1,25	3,98	4,46	5,60
	102	Суп картофельный с фасолью зеленой	200		4,20	4,70	15,20	103,70
	291	Плов с курицей	90/150		19,11	19,56	46,69	415,24
	342	Компот из яблок свежемороженой	200		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:			28,93	27,66	99,75	706,06
		Полдник						
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60		4,51	6,65	41,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7		0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:			4,71	6,66	59,11	306,22
		Всего за день:		158,00	53,72	63,87	224,98	1596,93
День 3								
		Завтрак						
	15	Сыр полутвердый	15		4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		11,97	11,08	45,50	331,60
	377	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,86	66,31
	338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			20,00	18,47	78,92	561,91
		Обед						
	50	Салат из отварной свеклы с огурцом соевым	60		0,71	3,05	3,63	44,81
	101	Рапсовый суп гороховый с перловой крупой и сметаной	200/5		2,05	4,65	13,40	103,64
	268/202	Котлета из говядины с макаронами 2-х вариантов и маслом сливочным	90/150/5		18,95	21,30	28,53	381,62
	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:			26,07	29,72	84,96	711,60
		Полдник						
	421	Булочка сдобная	80		4,51	6,65	41,93	244,61
	376	Чай с сахаром	180/10		0,21	0,01	10,16	40,93
		Итого:			4,56	6,66	54,09	285,54
		Всего за день:		158,00	50,63	53,85	217,97	1559,05

День 4		Завтрак					
	14	Масло сливочное	10	0,04	7,25	0,08	65,77
	183	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом слив.	150/5/5	9,70	11,08	42,30	307,72
	377	Чай с сахаром и лимон	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	18,97	76,30	538,17
		Обед					
	67	Возврат свиной	60	0,95	3,64	2,86	48,00
	101	Суп картофельный с макарошками и зеленью	200	2,56	3,72	16,70	104,42
	230/312	Котлета рыбная с картоф. пюре и маслом сливочным	90/150/5	16,54	18,40	35,53	371,88
	349	Компот из сухофруктов	180	9,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:		24,67	25,96	100,31	733,56
		Полдник					
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60	4,51	6,64	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром	200	0,10	0,01	15,00	60,39
		Итого:		4,61	6,66	58,93	305,10
		Всего за день:		158,00	44,84	50,50	235,54
День 5		Завтрак					
	15	Сыр полутвердый	15	4,48	6,75	0,00	78,67
	223	Запеканка из творога с молоком и сметаной	150/40	19,84	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром	180/10	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:		19,12	19,63	83,51	587,19
		Обед					
	75	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102	Суп картофельный с горошком, зеленью	200	4,10	4,30	15,20	115,90
	291	Плов с курицей	90/150	19,11	19,56	40,66	415,24
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:		29,23	29,08	102,30	787,84
		Полдник					
	421	Булочка Шоколадная	80	4,51	6,64	43,93	244,61
	377	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	0,20	0,01	15,18	61,61
		Итого:		4,71	6,66	59,11	306,22
		Всего за день:		158,00	53,06	54,37	244,92
День 6		Завтрак					
	14	Масло сливочное	10	0,04	7,25	0,08	65,77
	174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	150/5/5	6,97	10,02	37,80	260,26
	382	Каша с молоком	180	3,37	2,85	14,71	97,97
		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	20,75	76,35	543,71
		Обед					
	50	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43
	101	Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной	200/5	2,20	4,23	16,30	113,07
	268/202	Соус «Болоньезе» с макарошками отварными	90/150	15,74	12,55	36,25	320,91
	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:		25,58	23,87	102,63	727,67
		Полдник					
	421	Булочка сдобная "Плюшка"	60	4,51	6,64	43,93	244,61
	376	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	10,16	40,93
		Итого:		4,56	6,66	54,09	285,54
		Всего за день:		158,00	45,70	50,28	233,07
День 7		Завтрак					
	15	Сыр полутвердый	15	4,48	6,75	0,00	78,67
	173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	12,97	11,08	45,00	331,60
	378	Чай молочный	180/12	1,52	1,35	15,50	81,83
		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	19,81	84,66	601,81
		Обед					
		Отулет курицей	60	0,80	0,10	2,60	12,10
	82	Борщ из свеж. капусты, картофеля, свеклы и зелени	200/5	1,54	5,11	10,33	92,67
	294/81	Витонки из картофеля	90	10,80	8,81	16,56	164,73
	171/81	Каша гречневая рассычатая с мясом и сливочным	150/5	4,35	6,32	26,04	193,04
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:		22,28	23,87	91,76	710,25
		Полдник					
		Ореховый торт "Воздушка"	38	2,43	7,04	25,37	174,56
	377	Чай с сахаром	200	0,10	0,01	15,00	60,49
		Итого:		2,53	7,05	40,37	235,05
	Всего за день:		158,00	40,37	50,73	218,79	1493,21
	Среднее за 7 дней		158	48,55	53,75	232,67	1608,65

Примечание:

Фрукты в меню в меню по весу нетто.

Расчет сыра, масла был произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017