

Созанова
Марина Кимовна

Меню



Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для летних оздоровительных лагерей учащихся (7-11 лет) на 2025 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным (80/30)	110		22,92	15,17	33,29	345,69
	350	Кисель	180		0,13	0,05	24,54	99,13
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Яблоко	100		0,48	0,48	11,76	53,28
		Итого:	590		29,65	21,51	115,56	758,81
		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
		Тефтели 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
		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
День 2.		Завтрак						
		Масло сливочное	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
	349	Компот из сухофруктов и свежих ягод	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:	700		30,85	27,98	87,84	714,06
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	Котлета рыбная 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
		Конфета "Ломтишка"	60		3,90	15,00	19,90	230,20
		Итого:	635		31,47	48,52	99,92	962,34
		Завтрак						
		Всего за день:	1135	185,00	77,99	115,69	277,29	2459,80

Меню

День 4.	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	173,00	Каша молочная овсяная "Геркулес" с сиропом ягодным, маслом сливочным	150/5/5		8,40	10,02	37,80	274,98
	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		21,70	21,58	93,02	656,59
		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
	349	Компот из сухофруктов и свежих ягод	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:	800		24,04	22,84	85,31	643,15
		Всего за день:	1315	185,00	45,74	44,42	178,33	1299,74
День 5.		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
		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, зелению	60		0,72	2,27	4,26	40,35
	101	Суп картофельный с рисовой крупой и зелению	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
День 6.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	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 зелению	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	77,09	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 куриным филе	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 слобная "Плюшка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61
		Итого:	765		26,12	34,69	108,92	838,04
		Всего за день:	1090	185,00	42,35	49,17	172,71	1288,46
День 8.		Завтрак						
	182	Сосиски с кашей гречневой и маслом сливочным	50/150/5		12,49	14,45	25,91	279,00

Меню

	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 белокочанной 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						
День 9.	219	Сырники из творога с сиропом ягодным (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, картофелем, сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	291	Котлета из говядины с макаронами отварными и маслом сливочным	90/155		16,89	14,02	45,75	379,77
	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:	750		23,53	22,90	104,19	720,01
		Всего за день:	1250	185,00	49,00	38,71	171,40	1217,34
		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 и свежих ягод	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	44,99	44,70	154,18	1190,21
		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