

" 24 " октября 2025г.

Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов для осенних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием на период осенних каникул с 25 октября по 02 ноября 2025 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
		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
		Итого:	525		15,91	21,53	63,67	506,13
		Обед						
	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	427,82
	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
		Итого:	778		29,45	25,86	101,85	758,49
		Всего за день:	1303	185,00	45,36	47,39	165,52	1264,62
День 2.		Завтрак						
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого:	535		17,74	16,15	91,65	575,74
		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
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным (200/5)	205		21,5	14,85	42,02	363,6
	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
		Итого:	700		31,02	22,94	110,78	736,70
		Всего за день:	1235	185,00	48,76	39,09	202,43	1312,44
День 3.		Завтрак						
		Масло сливочное	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
		Итого:	500		15,01	15,27	78,59	513,45
		Обед						
		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
	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
	338/М	Панкейки	40		3,5	4,0	16,0	114,00
		Итого:	740		31,85	37,43	107,41	894,08
		Всего за день:	1240	185,00	78,71	90,13	293,41	2301,47
День 4.		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	223	Макаронны 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

Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017