

" 24 " октября

2025г.

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

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак	10		0,05	7,25	0,08	65,77
		Масло сливочное			12,61	13,56	29,67	282,60
	202	Сосиски с макаронами отварными и маслом сливочным	50/150/5		0,05	0,01	10,16	40,93
	376	Чай с сахаром	180		2,80	0,31	13,96	69,83
		Хлеб пшеничный	30		0,4	0,4	9,8	47
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		15,91	21,53	63,67	506,13
		Итого:	525					
		Обед	60		0,48	3,07	2,19	38,31
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью			22,6	16,8	46,2	427,02
	268/171	Котлеты из говядины с кашей гречневой и маслом сливочным	90/150/5		0,14	0,14	13,51	55,86
	342	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	30		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб ржаной	40		29,45	25,86	101,85	758,49
		Итого:	778		45,36	47,39	165,52	1264,62
		Всего за день:	1303	185,00				
День 2.		Завтрак	15		3,9	3,92		51,6
	14	Сыр полутвердый			5,36	7,45	42,68	259,20
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		5,98	4,25	24,11	156,63
	377	Какао с молоком	180		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	30		0,4	0,3	10,9	42
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		17,74	16,15	91,65	575,74
		Итого:	535					
		Обед	60		0,14	3,06	3,14	40,64
	24	Салат витаминный (2 вариант), зеленью			4,20	4,30	15,20	103,70
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		21,5	14,85	42,02	363,6
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным (200/5)	205		0,40	0,02	20,60	84,18
	349	Компот из сухофруктов	180		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	30		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб ржаной	40		31,02	22,94	110,78	736,70
		Итого:	700		48,76	39,09	202,43	1312,44
		Всего за день:	1235	185,00				
День 3.		Завтрак	10		0,01	3,87	1,22	41,50
		Масло сливочное			6,52	6,52	29,50	202,01
	174	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		5,98	4,25	24,11	156,63
	377	Какао с молоком	180		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	30		0,4	0,4	9,8	47
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		15,01	15,27	78,59	513,45
		Итого:	500					
		Обед	60		0,95	3,64	2,86	48,00
		Салат морковный	200		5,72	10,66	3,10	131,32
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью			16,54	18,40	35,03	371,88
	230/312	Рыба запеченная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		0,40	0,02	20,60	84,18
	349	Компот из сухофруктов	180		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	30		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб ржаной	40		3,5	4,0	16,0	114,00
	338/М	Панкейки	40		31,85	37,43	107,41	894,01
		Итого:	740		78,71	90,13	293,41	2301,47
		Всего за день:	1240	185,00				
День 4.		Завтрак	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	16	Ветчина			14,31	23,43	57,57	498,43
	223	Макаронные отварные, запеченные с сыром	200				11,09	44,34
	376	Чай с сахаром	18/10		2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб пшеничный	30		0,4	0,4	9,8	47
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100					

День 5.	Итого:		528		20,47	27,26	92,95	702,00
	75	Обед	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	101	Икра свекольная	200		1,59	4,05	13,62	97,29
		Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200		17,78	14,52	22,90	255,13
		Каша гречневая по-купечески с курицей						
	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:	800		26,17	23,80	93,95	656,41
		Всего за день:	1328	185,00	46,64	51,06	186,90	1358,41
		Завтрак	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	14	Масло сливочное						
			200		43,67	41,67	5,43	571,50
	173	Омлет натуральный с сыром		200/15			11,09	44,34
	376	Чай с сахаром	30		2,10	0,23	13,96	66,31
День 6.		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9	42
	338	Фрукт по сезону (яблоко)			46,22	49,45	41,46	789,92
		Итого:	505					
		Обед	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	20	Салат из свежих огурцов	200		1,54	5,11	10,13	92,67
	82	Борщ из свеж капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200		21,89	19,92	23,38	360,46
		Жаркое по-домашнему						
	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:	100		7,24	6,03	41,15	247,83
	409	Пирожок печеный с картофелем			36,34	36,85	127,06	985,38
		Итого:	800		36,34	36,85	127,06	985,38
		Всего за день:	1328	185,00	82,56	86,30	168,52	1775,30
День 7.		Завтрак	18		3,80	4,70	0,90	52,90
		Сыр сливочный	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	223	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30		180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,93
	377	Чай с сахаром и лимоном	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47
	338	Фрукт по сезону (яблоко)			28,03	16,86	67,64	532,15
		Итого:	537					
		Обед	60		1,28	10,13	6,79	123,47
	49	Винегрет	200		4,10	4,30	15,20	115,90
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	90		15,19	6,48	1,17	123,83
		Котлеты куриные	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	202	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)						
	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
День 7.		Итого:	780		32,11	30,43	109,34	839,76
		Всего за день:	1317	185,00	60,14	47,29	176,98	1371,91
		Завтрак	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	16	Ветчина		200/10/10	5,36	7,45	42,68	259,20
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	180		5,48	4,25	24,11	156,63
	377	Какао с молоком	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47
	338	Фрукт по сезону (яблоко)			16,73	15,46	90,55	570,87
		Итого:	535					
		Обед	60		0,95	3,64	2,86	48,00
		Салат морковный	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	88	ПЦи из капусты с картофелем и сметаной	200		13,70	14,20	2,6	178,10
		Плов с говядиной	180		0,40	0,02	20,60	84,18
	349	Компот из сухофруктов	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32
День 7.		Хлеб ржаной	75		10,25	8,63	32,52	248,75
	410	Ватрушка с творогом			32,05	31,21	97,88	786,26
		Итого:	790		48,78	46,67	188,43	1357,13
		Всего за день:	1325	185,00	58,71	58,28	197,46	1534,47
		среднее за 10 дней	1296,57	185,00				
		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								