



"СОГЛАСОВАНО"

Начальник
ЛДП
МАОУ СОШ №196

Т.А. Миронова

" " 2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Управляющий
ООО "КП "Левобережный"

Ю.Б. Перетяткевич

2026 г.

Примерное 18-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный" (двухразовое питание)

(летний сезон)

Возрастная группа: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
|--------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 4,63 | 8,11 | 7,07 | 119,79 | 91, 2013 |
| | Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,15 | 10,52 | 27,56 | 229,48 | 175, 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,65 | 19,89 | 116,16 | 496, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 610 | 19,81 | 22,12 | 101,33 | 683,59 | |
| <i>Обед</i> | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 115, 2013 |
| | Свекольник | 260 | 2,54 | 5,38 | 17,74 | 129,57 | 131, 2013 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 17,63 | 5,27 | 3,28 | 131,12 | 290, 2015 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,50 | 8,60 | 51,52 | 325,53 | 237, 2013 |
| | Компот из свежемороженой ягод (клубника) | 200 | 0,13 | 0,06 | 16,51 | 67,10 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 950 | 40,74 | 29,37 | 145,73 | 1010,21 | |
| Итого за день: | | 1560 | 60,54 | 51,49 | 247,06 | 1693,80 | |
| День 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 25,96 | 15,95 | 46,67 | 434,05 | 223, 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 0,12 | 0,03 | 10,00 | 40,77 | 376, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |
| Итого за завтрак: | | 750 | 32,92 | 17,82 | 116,73 | 758,98 | |
| <i>Обед</i> | Салат из свежих огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,68 | 106, 2013 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 2,20 | 6,69 | 9,69 | 107,75 | 124, 2004 |
| | Котлета рубленая из птицы | 100 | 15,57 | 16,80 | 13,17 | 266,12 | 294, 2015 |
| | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,76 | 3,29 | 21,69 | 528, 1996 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 5,50 | 4,12 | 35,49 | 201,08 | ТТК |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,83 | 0,00 | 20,78 | 86,43 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 1000 | 33,24 | 35,61 | 133,20 | 986,14 | |
| Итого за день: | | 1750 | 66,16 | 53,43 | 249,93 | 1745,12 | |
| День 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,22 | 7,39 | 7,14 | 99,89 | 1, 2004 |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 7,71 | 10,58 | 34,85 | 265,42 | 262, 2013 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,29 | 1,25 | 15,78 | 83,53 | 379, 2015 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Завтрак</i> | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |
| Итого за завтрак: | | 705 | 17,06 | 20,06 | 115,73 | 711,60 | |
| <i>Обед</i> | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,27 | 10,08 | 7,05 | 124,05 | 53, 2013 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 2,16 | 3,37 | 17,51 | 108,96 | 101, 2013 |
| | Биточек рыбный (минтай) | 100 | 13,14 | 6,78 | 12,47 | 163,49 | 234, 2015 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,71 | 7,53 | 3,23 | 87,50 | 444, 2013 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 7,26 | 26,12 | 185,45 | 429, 2013 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 68,76 | 631, 2004 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 | |
| Итого за обед: | | 990 | 30,31 | 36,26 | 132,28 | 976,60 | |
| Итого за день: | | 1695 | 47,37 | 56,31 | 248,01 | 1688,20 | |
| День 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 3,96 | 106, 2013 |
| | Омлет с сыром | 205 | 30,11 | 25,67 | 3,56 | 365,70 | 211, 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,65 | 19,89 | 116,16 | 495, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 770 | 40,39 | 30,20 | 84,17 | 769,98 | |
| <i>Обед</i> | Салат из отварной фасоли | 100 | 7,17 | 6,60 | 19,14 | 164,60 | ГТК |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,85 | 3,43 | 20,91 | 125,86 | 147, 2013 |
| | Шницель из свинины | 100 | 13,60 | 26,63 | 13,04 | 346,25 | 413, 1996 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,30 | 6,53 | 18,35 | 149,35 | 321, 2015 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 940 | 36,33 | 44,34 | 141,76 | 1111,33 | |
| Итого за день: | | 1710 | 76,72 | 74,53 | 225,93 | 1881,31 | |
| День 5 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с повидлом | 15/5/20 | 1,26 | 3,76 | 20,13 | 119,40 | 96, 2013 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,65 | 10,50 | 39,37 | 286,59 | 256, 2013 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/10/5 | 0,21 | 0,05 | 10,16 | 41,88 | 377, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |
| Итого за завтрак: | | 735 | 15,96 | 15,15 | 127,62 | 710,63 | |
| | Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 106, 2013 |
| | Рассольник | 260 | 2,15 | 6,83 | 14,02 | 126,15 | 133, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Обед</i> | Плов (свинина) | 260 | 18,73 | 38,39 | 53,19 | 633,17 | 443, 2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 14,50 | 59,20 | 349, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 930 | 30,32 | 46,57 | 134,48 | 1078,31 | |
| Итого за день: | | 1665 | 46,28 | 61,72 | 262,10 | 1788,94 | |
| День 6 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 25,96 | 15,95 | 46,67 | 434,05 | 223, 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 0,12 | 0,03 | 10,00 | 40,77 | 376, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 750 | 32,92 | 17,82 | 116,73 | 758,98 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Свекольный с изюмом" | 100 | 1,73 | 10,05 | 16,32 | 162,66 | 25, 2000 |
| | Суп из овощей | 260 | 2,21 | 6,75 | 11,62 | 116,07 | 99, 2015 |
| | Рагу из филе птицы (курица) | 300 | 37,77 | 24,00 | 27,29 | 476,25 | ТТК |
| | Компот из свежемороженых ягод (клубника) | 200 | 0,13 | 0,06 | 16,51 | 67,10 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 970 | 49,88 | 42,01 | 120,72 | 1060,47 | |
| Итого за день: | | 1720 | 82,80 | 59,83 | 237,45 | 1819,45 | |
| День 7 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 4,63 | 8,11 | 7,07 | 119,79 | 91, 2013 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,85 | 11,50 | 38,37 | 292,37 | 247, 2013 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/10/5 | 0,21 | 0,05 | 10,16 | 41,88 | 377, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 730 | 19,52 | 20,50 | 113,56 | 716,80 | |
| <i>Обед</i> | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 115, 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,54 | 5,62 | 19,44 | 150,49 | 145, 2013 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 150 | 15,36 | 8,35 | 7,61 | 166,98 | 229, 2015 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 6,55 | 42,76 | 255,68 | 291, 2013 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,83 | 0,00 | 20,78 | 86,43 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 990 | 38,10 | 30,56 | 147,26 | 1016,47 | |
| Итого за день: | | 1720 | 57,62 | 51,05 | 260,83 | 1733,27 | |
| День 8 | | | | | | | |
| | Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 35 | 0,39 | 0,07 | 1,33 | 7,49 | 106, 2013 |
| | Омлет натуральный | 210 | 22,08 | 21,35 | 4,03 | 296,56 | 210, 2015 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Завтрак</i> | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,65 | 19,89 | 116,16 | 496, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 775 | 32,49 | 25,91 | 85,30 | 704,37 | |
| <i>Обед</i> | Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 106, 2013 |
| | Свекольник | 260 | 2,54 | 5,38 | 17,74 | 129,57 | 131, 2013 |
| | Голубец Ленивый (курица-свинина) | 100 | 13,56 | 23,85 | 9,68 | 307,64 | ТТК |
| | Соус белый основной | 50 | 0,29 | 1,84 | 1,85 | 25,11 | 582, 2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 9,49 | 8,48 | 47,75 | 305,31 | ТТК |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 19,27 | 79,80 | 519, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 | |
| Итого за обед: | | 1000 | 35,30 | 40,81 | 147,16 | 1097,12 | |
| Итого за день: | | 1775 | 67,79 | 66,72 | 232,46 | 1801,49 | |
| День 9 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с повидлом | 15/5/20 | 1,26 | 3,76 | 20,13 | 119,40 | 96, 2013 |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,11 | 12,73 | 27,45 | 256,81 | 247, 2013 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,65 | 1,30 | 17,41 | 87,95 | 495, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 645 | 16,86 | 18,63 | 111,80 | 682,32 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Веснушка", овощи свежего урожая | 100 | 1,70 | 5,13 | 10,24 | 93,94 | 6, 2000 |
| | Рассольник Ленинградский | 260 | 2,62 | 6,88 | 17,35 | 141,80 | 96, 2015 |
| | Биточек рубленый из птицы | 100 | 15,57 | 16,80 | 13,17 | 266,12 | 294, 2015 |
| | Картофель тушеный | 180 | 3,91 | 15,02 | 29,68 | 269,51 | 216, 2004 |
| | Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники | 200 | 0,12 | 0,08 | 16,91 | 68,82 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 950 | 31,95 | 45,06 | 136,31 | 1078,58 | |
| Итого за день: | | 1595 | 48,81 | 63,69 | 248,12 | 1760,90 | |
| День 10 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 25,96 | 15,95 | 46,67 | 434,05 | 223, 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 0,12 | 0,03 | 10,00 | 40,77 | 376, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 750 | 32,92 | 17,82 | 116,73 | 758,98 | |
| Салат "Ералаш", овощи свежего урожая | | 100 | 1,55 | 5,09 | 10,69 | 94,74 | 2, 2000 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,39 | 3,48 | 17,26 | 109,92 | 101, 2013 |
| | Гуляш из свинины | 100 | 11,53 | 25,01 | 2,91 | 282,82 | 260, 2015 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,41 | 6,49 | 44,44 | 253,87 | 415, 2013 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 14,50 | 59,20 | 349, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 940 | 28,21 | 41,23 | 138,77 | 1038,94 | |
| Итого за день: | | 1690 | 61,13 | 59,04 | 255,50 | 1797,92 | |
| День 11 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 4,63 | 8,11 | 7,07 | 119,79 | 91, 2013 |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,11 | 12,73 | 27,45 | 256,81 | 247, 2013 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,29 | 1,25 | 15,78 | 83,53 | 379, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 640 | 20,87 | 22,93 | 97,11 | 678,29 | |
| <i>Обед</i> | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,37 | 6,14 | 10,99 | 104,48 | 14, 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,45 | 5,62 | 19,80 | 151,54 | 144, 2013 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 150 | 15,36 | 8,35 | 7,61 | 166,98 | 229, 2015 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 6,55 | 42,76 | 255,68 | 291, 2013 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 990 | 37,01 | 27,80 | 151,48 | 1003,95 | |
| Итого за день: | | 1630 | 57,88 | 50,73 | 248,59 | 1682,24 | |
| День 12 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 35 | 0,39 | 0,07 | 1,33 | 7,49 | 106, 2013 |
| | Омлет натуральный | 210 | 22,08 | 21,35 | 4,03 | 296,56 | 210, 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,65 | 19,89 | 116,16 | 496, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 775 | 32,49 | 25,91 | 85,30 | 704,37 | |
| <i>Обед</i> | Салат из белокочанной капусты и огурца, овощи свежего урожая | 100 | 1,73 | 5,15 | 5,58 | 97,06 | ТТК |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 2,16 | 3,37 | 17,51 | 108,96 | 101, 2013 |
| | Суфле из свинины | 100 | 11,75 | 21,88 | 7,60 | 274,37 | ТТК |
| | Соус томатный | 50 | 0,56 | 2,28 | 3,42 | 36,43 | 587, 2004 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,65 | 5,29 | 29,42 | 179,88 | 518, 2004 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 19,27 | 79,80 | 519, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 990 | 28,58 | 39,12 | 131,77 | 1014,89 | |
| Итого за день: | | 1765 | 61,07 | 65,03 | 217,08 | 1719,26 | |
| День 13 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,22 | 7,39 | 7,14 | 99,89 | 1, 2004 |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 7,71 | 10,58 | 34,85 | 265,42 | 255, 2013 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,65 | 1,30 | 17,41 | 87,95 | 495, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 705 | 16,42 | 20,11 | 117,36 | 716,02 | |
| Обед | Икра овощная | 100 | 1,28 | 10,05 | 9,32 | 132,85 | ТТК |
| | Борщ с капустой и картофелем | 260 | 2,11 | 6,65 | 13,45 | 122,16 | 82, 2015 |
| | Птица отварная с соусом | 100 | 17,23 | 3,20 | 2,51 | 107,75 | 487, 2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,50 | 8,60 | 51,52 | 325,53 | 237, 2013 |
| | Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники | 200 | 0,12 | 0,08 | 16,91 | 68,82 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 950 | 39,28 | 29,74 | 142,69 | 995,50 | |
| Итого за день: | | 1655 | 55,70 | 49,85 | 260,04 | 1711,52 | |
| День 14 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 25,96 | 15,95 | 46,67 | 434,05 | 223, 2015 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/10/5 | 0,21 | 0,05 | 10,16 | 41,88 | 377, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 755 | 33,00 | 17,83 | 116,89 | 760,09 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью, овощи свежего урожая | 100 | 1,53 | 6,24 | 9,19 | 99,08 | 73, 2013 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 2,20 | 6,69 | 9,69 | 107,75 | 124, 2004 |
| | Плов из птицы | 280 | 39,14 | 17,68 | 48,45 | 509,50 | 291, 2015 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,83 | 0,00 | 20,78 | 86,43 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 950 | 51,75 | 31,76 | 137,07 | 1041,15 | |
| Итого за день: | | 1705 | 84,75 | 49,60 | 253,97 | 1801,24 | |
| День 15 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 15/5/20 | 1,26 | 3,76 | 20,13 | 119,40 | 96, 2004 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,85 | 11,50 | 38,37 | 292,37 | 247, 2013 |
| | Чай с сахаром | 200/10 | 0,12 | 0,03 | 10,00 | 40,77 | 376, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 710 | 16,07 | 16,13 | 126,47 | 715,30 | |
| <i>Обед</i> | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,16 | 5,17 | 11,86 | 98,56 | 60, 2013 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,11 | 5,26 | 23,71 | 158,63 | 108, 2015 |
| | Котлета рыбная Любительская (минтай) | 100 | 12,73 | 7,73 | 11,23 | 165,42 | 346, 2013 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,71 | 7,53 | 3,23 | 87,50 | 444, 2013 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 7,26 | 26,12 | 185,45 | 429, 2013 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 14,50 | 59,20 | 349, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 990 | 31,96 | 34,09 | 139,62 | 993,15 | |
| Итого за день: | | 1700 | 48,02 | 50,22 | 266,08 | 1708,45 | |
| День 16 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 3,96 | 106, 2013 |
| | Омлет с сыром | 205 | 30,11 | 25,67 | 3,56 | 365,70 | 211, 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 2,65 | 19,89 | 116,16 | 495, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 |
| Итого за завтрак: | | 720 | 39,39 | 29,20 | 82,07 | 748,58 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Витаминка", овощи свежего урожая | 100 | 1,43 | 5,13 | 10,03 | 92,02 | 1, 2000 |
| | Рассольник | 260 | 2,15 | 6,83 | 14,02 | 126,15 | 133, 2013 |
| | Биточек из курицы и свинины | 100 | 15,57 | 22,54 | 13,05 | 317,32 | ТТК |
| | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,76 | 3,29 | 21,69 | 528, 1996 |
| | Макаронь отварные с овощами | 180 | 5,50 | 4,12 | 35,49 | 201,08 | ТТК |
| | Компот из свежемороженых ягод (клубника) | 200 | 0,13 | 0,06 | 16,51 | 67,10 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 |
| Итого за обед: | | 1000 | 33,25 | 40,59 | 141,36 | 1063,75 | |
| Итого за день: | | 1720 | 72,63 | 69,78 | 223,44 | 1812,33 | |
| День 17 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с повидлом | 15/5/20 | 1,26 | 3,76 | 20,13 | 119,40 | 96, 2013 |
| | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 10,44 | 37,11 | 267,95 | 253, 2013 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/10/5 | 0,21 | 0,05 | 10,16 | 41,88 | 377, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |
| Итого за завтрак: | | 785 | 14,68 | 16,09 | 127,46 | 713,39 | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая | 100 | 0,94 | 5,13 | 3,58 | 64,22 | 19, 2013 |
| | Борщ Сибирский | 260 | 4,01 | 5,82 | 16,48 | 134,32 | 111, 2004 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Обед</i> | Суфле из курицы | 100 | 12,30 | 10,94 | 11,51 | 193,76 | ТТК |
| | Соус молочный | 50 | 1,73 | 3,09 | 4,66 | 53,37 | 435, 2013 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,64 | 7,18 | 39,95 | 247,03 | 242, 2013 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 19,27 | 79,80 | 519, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 1000 | 33,34 | 33,31 | 144,42 | 1010,89 | |
| Итого за день: | | 1785 | 48,03 | 49,40 | 271,89 | 1724,28 | |
| День 18 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,22 | 7,39 | 7,14 | 99,89 | 1, 2004 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,65 | 10,50 | 39,37 | 286,59 | 256, 2013 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,29 | 1,25 | 15,78 | 83,53 | 379, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 23,35 | 112,65 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 630 | 18,00 | 19,98 | 109,10 | 688,17 | |
| <i>Обед</i> | Салат из свежих помидоров с маслом растительным, овощи свежего урожая | 100 | 1,11 | 6,14 | 4,83 | 79,01 | 23, 2015 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,85 | 3,43 | 20,91 | 125,86 | 147, 2013 |
| | Гречаники | 100 | 15,97 | 18,85 | 16,25 | 298,59 | ТТК |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,60 | 7,98 | 22,84 | 177,60 | 143, 2015 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 68,76 | 631, 2004 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,28 | 80,68 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 940 | 31,66 | 37,63 | 130,72 | 988,21 | |
| Итого за день: | | 1570 | 49,66 | 57,61 | 239,82 | 1676,38 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | 719 | 25,10 | 20,79 | 108,42 | 721,14 | |
| <i>Обед</i> | | 971 | 35,62 | 36,99 | 138,71 | 1031,43 | |
| <i>День</i> | | 1689 | 60,72 | 57,78 | 247,13 | 1752,56 | |

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45