

Согласовано
Директором МБОУ СОШ №

«Утверждаю»
Директор ООО «КШП г. Тулуна»
Белоусова В. В.



Примерное 18 – дневное меню
на летний оздоровительный сезон 2025г

День, ре- ца №	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерг цен-сть ккал	вита мин С	Стоимо сть на 1 чел.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	11,98	16,45	36,5	374		28,0
261	Чай с сах витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Свежие фрукты	100	4,83	2,8	22,74	97,5		38,50
		531	19,25	19,75	83,75	587,5		
6	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		15,0
63	Суп картофельный с крупой рисовой и курицей	200	7,18	5,11	15,53	168,5		42,0
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	38,42	327		47,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш.	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж.	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
2 день 144	Завтрак: Омлет натуральный	150	12,11	12,91	42,2	311,5		38,0
266	Какао с молоком	180	2,08	3,54	17,58	118		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Снежок	150	2,69	3	9,47	82		29,0
		511	19,25	19,75	83,75	587,5		
42	Обед: Винегрет овощной	60	0,9	6,5	4,9	40		15,0
84	Суп рыбный с горбушей	200	7,09	6,8	33,8	226		33,50
207	Макаронные изд отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145		20,0
182	Шницель мясной с соусом	90	8,74	13,37	14,04	195		28,0
241	Компот из смеси с/фр витам	180	2	0	21	83,2	36	12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		742	27,0	27,68	117,28	823,2	36	204-00
3 день 138	Завтрак: Макарон изд. отварные с сыром	150	14,5	17,6	50	334		33,0
263	Чай с молоком	180	1,52	1,35	10,91	81		9,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	140	0,9	0,6	8,34	96,6		43,50
		501	19,29	19,85	83,75	587,6		
Пр	Обед: помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		14,0
72-1	Рассольник «Ленинград» с мясом и сметаной	200	6,78	11	39,6	330		38,0
97	Капуста свежая тушеная с мясом	180	14,4	16,2	24	253		44,0
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	27,01	27,66	117,4	823,2	36	204-00

4день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	266		28,0
245	Кисель из чая «каркаде» витамин	200	8,95	11,02	19,75	139,5	36	14,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Печенье	70	0,8	0	9,33	106		8,0
		501	19,26	19,76	83,78	587,5		
21	Обед: салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56		15,0
66	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	200	4,60	5,32	26,56	119		52,0
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327		58,50
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,97	27,67	117,25	823,0	36	204-00
5день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	150	13,81	16,55	28,61	279,5		32,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	120	3	2,7	30,65	192		42,50
		501	19,25	19,75	83,77	587,5		
Пр	Обед: огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		12,0
62	Борщ с капустой свеж., картофелем и сметаной	200	9,84	5,5	29,7	230		38,0
91	Картофельное пюре	150	3,4	10,8	22	189		20,0
80	Минтай припущенный с овощами	90	8,9	4,4	4,7	94		26,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	26,96	27,66	117,30	823,0	36	204-00
бдень 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшенная	200	8,95	11,02	19,75	282		28,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	45	5,76	3,8	25,79	91,5		3,50
292	Булочка сдобная	55	4,47	4,73	28,2	174		18,0
		500	19,25	19,75	83,75	587,5		
50	Обед: маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,9	77		18,0
78-1	Суп картофельный с горохом и курицей	200	8,67	7,98	13,3	178		63,50
114	Каша вязкая перловая	150	4,27	0,66	38,51	156		18,0
182	Котлета мясная с соусом	90	8,74	13,37	14,04	195		31,0
241	Компот из смеси с/фр	180	2,0	0	21	83,2		12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		742	26,95	27,65	117,25	823,2	36	204-00
7день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	11,98	16,45	36,5	274		28,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	100	4,83	2,8	22,74	98		34,50
		531	19,25	19,75	83,75	588,0		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	0,66	0,12	2,3	40		12,0
72-1	Рассольник «Ленинградский» с	200	6,78	11	39,6	330		48,0

	мясoм и сметаной							
97	Капуста тушенная с мясом	180	14,4	16,2	24	253		54,0
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	27,01	27,66	117,4	850,2	36	204-00
8 день 138	Завтрак: макаронные изделия отварн с сыром	150	14,5	17,6	50	334		33,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Снежок	150	2,69	3	9,47	137,5		29,0
		531	19,63	21,1	83,98	587,5		
6	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		15,0
84	Суп рыбный с горбушей	200	7,09	6,8	33,8	226		45,50
114	Каша вязкая гречневая	150	5,65	4,33	26,61	103,5		20,0
182	Биточек мясной с соусом	90	8,74	13,37	14,04	195		28,0
Пр	Сок фруктовый	180	1,6	0,11	12,1	107		18,0
Пр	Хлеб рж	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		742	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
9 день 144	Завтрак: Омлет натуральный	150	12,11	12,91	42,2	311,5		38,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	12,0
Пр	Фрукт	120	2,17	6,54	1,6	106,8		32,50
		501	19,25	19,75	85,2	587,5		
42	Обед: винегрет овощной	60	0,9	6,5	4,9	40		15,0
79	Суп картоф. с макар. изд и курицей	200	7,48	2,21	9,95	186		38,0
406	Плов с курицей	180	15,4	18,2	45,3	327		40,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,95	27,65	117,25	823	36	204-00
10 день 117	Завтрак: каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	266		28,0
266	Какао с молоком	200	8,31	10,93	14,52	140		18,0
Пр	Хлеб пш	40	3	0,38	18,7	98		3,50
Пр	Печенье	60	0,8	0	10,33	84		8,0
		500	19,25	19,75	83,75	588		
Пр	Обед: Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		14,0
66	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	200	6,73	9,49	22,8	283,8		62,0
114	Каша вязкая гречневая	150	5,65	4,33	26,61	103,5		20,0
182	Котлета мясная с соусом	90	8,74	13,37	14,04	195		31,50
241	Компот из смеси с/фр вит	200	2,6	0	27	93,2	36	12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
11 день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	150	13,81	16,55	28,61	279,5		32,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
263	Чай с молоком с сах витамином	200	1,52	1,35	10,91	81	36	9,0
Пр	Фрукт	120	1,49	1,55	29,73	151		37,50
		501	19,25	19,75	83,75	587,5		

Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		12,0
62	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200	9,84	5,5	29,7	116		38,0
91	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189		20,0
87	Тефтеля рыбная с соусом	90	5,9	4,6	22,2	157		27,0
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	26,99	27,67	117,3	823	36	204-00
12день 228	Завтрак: Макароны, запеченные с сыром	200	10,95	14,02	29,75	282		40,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	45	3,76	0,8	15,79	91,5		3,50
292	Булочка сдобная	55	4,47	4,73	28,2	174		18,0
		500	19,25	19,75	83,75	587,5		
21	Обед: Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56		15,0
84	Суп рыбный с горбушей	200	5,58	5,51	33,8	212,3		50,0
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	25,45	327		53,50
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
13день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшенная	200	8,12	9,38	41,52	282		28,0
245	Кисель из чая «каркаде» витамин	200	7,33	9,99	13,20	123,5	36	14,0
Пр	Хлеб пш	40	3	0,38	18,7	98		3,50
Пр	Печенье	60	0,8	0	10,33	84		8,0
		500	19,25	19,75	83,75	587,5		
50	Обед: маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,9	77		18,50
78-2	Суп картофельный с горохом и мясом	200	9,06	5,6	30,25	223		52,0
97	Капуста свежая тушеная с мясом	180	14,4	16,2	24	253		55,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	27,33	27,84	117,25	823	36	204-00
14день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	150	13,81	16,55	28,61	279,5		32,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	120	3	2,7	30,65	192		35,50
		501	19,25	19,75	83,77	587,5		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		12,0
62-1	Борщ с капустой св., картофелем, мясом и сметаной	200	5,74	6,1	35,48	218,3		45,0
179	Плов с мясом	180	14,36	14,99	26,47	337		52,0
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
15день 144	Завтрак: Омлет натуральный	150	12,11	12,91	42,2	311,5		38,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0

Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	120	4,7	6,34	17,04	160		35,0
		501	19,25	19,75	83,75	587,5		
	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		15,0
72	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	9,31	19,15	10,74	245,5		38,50
114	Каша вязкая перловая	150	4,27	0,66	38,51	156		18,0
80	Минтай припущенный с овощами	90	8,9	4,4	4,7	94		26,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	26,95	27,65	117,25	822,5	36	204-00
16день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,38	41,52	282		28,0
245	Кисель из чая «Каркаде» витамин	200	8,95	11,02	19,75	139,5	36	14,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	100	0,4	0	7,98	90		38,50
		531	19,84	20,7	83,75	587,5		
42	Обед: Винегрет овощной	60	0,9	6,5	4,9	40		15,0
78	Суп картофельный с горохом	200	5,44	6,56	39,67	122		32,0
207	Макаронные изд. отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145		20,0
182	Шницель мясной с соусом	90	8,74	13,37	14,04	195		28,0
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	26,95	27,65	117,25	588	36	204-00
17день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,98	10,62	36,5	274		28,0
266	Какао с молоком	200	8,31	7,93	14,52	140		18,0
Пр	Хлеб пш.	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Снежок	100	0,59	0,9	18,23	97,5		29,0
		531	19,25	19,75	83,75	587,5		
Пр	Обед: Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		14,0
79-1	Суп картофельный с макар. изд и курицей	200	9,07	8	19,75	236,3		45,0
91	Картофельное пюре	150	3,4	10,8	22	189		20,0
87	Тефтеля рыбная с соусом	90	8,7	8,4	22,2	157		27,50
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	12,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		762	27,0	27,67	117,75	822,5	36	204-00
18день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	366		28,0
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	5,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50
Пр	Фрукт	100	9,67	10,81	19,04	105,5		37,50
		531	19,25	19,75	83,75	587,5		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		12,0
66-1	Щи из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	6,58	7,32	6,32	120		45,0
534	Каша гречневая с мясом	180	15,52	13,37	50,03	393		48,0
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		18,0
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		3,50

Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		3,50
		702	26,95	27,65	117,25	823	36	204-00

Используемая литература: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Издана: Москва ДеЛи 2022 год, руководители разработки сборника: В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк.

ООО Фирма «Партнер» Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания *издание пятое, переизданное* Часть 1; 2.

Издана: Уфа 2021 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год , под редакцией Ф.Л. Марчука.

Исполнитель: технолог



З. Н. Карнаушкина