



**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
1день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,98	10,62	36,5	274		
261	Чай с сах витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Свежие фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		
6	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		
63	Суп картофельный с крупой рисовой и курицей	220	6,35	6,37	15,53	150		
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш.	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж.	31	0,2	0,04	10	58		
		1353	37,34	40,03	204,04	1288	36	204-00
2день 144	Завтрак: Омлет натуральный	140	12,11	18,28	2,2	220		
266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Снежок	150	4,4	4	6,72	82		
42	Обед: Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40		
84	Суп рыбный с горбушей	220	8,4	4	10,7	116		
207	Макаронные изд отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145		
182	Шницель мясной с соусом	90	8,14	13,37	8,04	185		
241	Компот из смеси с/фр витам	200	2,6	0	27	93,2	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1303	51,27	46	135,18	1209,2	36	204-00
Здень 138	Завтрак: Макарон изд. отварные с сыром	150	10,8	12,3	42,6	334		
263	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94		
Пр	Обед: помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		
72-1	Рассольник «Ленинград» с мясом и сметаной	220	6,78	7,44	9,6	135		
97	Капуста свежая тушеная с мясом	180	11,4	11,2	10,7	192		
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1303	39,5	33,65	162,71	1132,2	36	204-00
4день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	266		
245	Кисель из чая «каркаде» витамин	200	0,24	0,12	31,36	74	36	

Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
21	Обед: салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56		
66	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	200	1,42	3,96	6,32	70		
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327		
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		
Пр	Хлеб пш	48	3,79	0,48	23,18	118		
Пр	Хлеб рж	48	3,17	0,58	16,0	92		
		1200	16,76	35,89	207,09	1319	36	204-00
5день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	140	19,51	14,35	28,61	182		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Фрукт	200	3	1	42	192		
Пр	Обед: огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		
62	Борщ с капустой свеж., картофелем и сметаной	200	1,64	5,28	8,24	86		
91	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189		
80	Минтай припущенный с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1343	43,74	45,32	190,96	1169	36	204-00
6день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,38	41,52	282		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
292	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
50	Обед: маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,9	77		
78-1	Суп картофельный с горохом и курицей	220	8,67	8,9	13,3	178		
114	Каша вязкая перловая	150	6,02	5,66	43,26	248		
182	Котлета мясная с соусом	90	8,14	13,37	8,04	185		
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1263	43,73	48,18	216,17	1487,2	36	204-00
7день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,98	10,62	36,5	274		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Фрукт	200	1,6	0,4	15	76		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	0,66	0,12	2,3	40		
72-1	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	220	6,78	7,44	9,6	135		
97	Капуста тушенная с мясом	180	11,4	11,2	10,7	192		
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1353	36,03	24,62	150,11	1060,2	36	204-00
8день 138	Завтрак: макаронные изделия отварн с сыром	150	10,8	12,3	42,6	334		

261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Снежок	150	4,64	4	6,72	82		
6	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		
84	Суп рыбный с горбушей	220	8,4	4	10,7	116		
114	Каша вязкая гречневая	150	11,66	7,98	52,8	328		
182	Биточек мясной с соусом	90	8,14	13,37	8,04	185		
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		
Пр	Хлеб рж	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1313	53,55	43,33	187,81	1488	36	204-00
9 день 144	Завтрак: Омлет натуральный	140	12,11	18,28	2,2	220		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	
Пр	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		
42	Обед: винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40		
79	Суп картоф. с макар. изд и курицей	220	6,43	6,97	14,05	154		
406	Плов с курицей	180	15,4	18,2	45,3	327		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1293	43,78	46,79	184,65	1274,2	36	204-00
10 день 117	Завтрак: каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	266		
266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
Пр	Обед: Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		
66	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	200	1,42	3,96	6,32	70		
114	Каша вязкая гречневая	150	11,66	7,98	52,8	328		
182	Котлета мясная с соусом	90	8,14	13,37	8,04	185		
241	Компот из смеси с/фр вит	200	2,6	0	27	93,2	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1223	41,04	38,05	202,57	1336,2	36	204-00
11 день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	140	19,51	14,35	28,61	182		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
263	Чай с молоком с сах втиамин	200	1,52	1,35	10,91	61	36	
Пр	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		
62	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200	1,64	5,28	8,24	86		
91	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189		
87	Тефтеля рыбная с соусом	90	8,7	8,4	11,2	157		
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1333	45,79	49,85	159,46	1206	36	204-00
12 день 228	Завтрак: Макароны, запеченные с сыром	180	8,7	13,4	29,4	279		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	

Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
292	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
21	Обед: Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56		
84	Суп рыбный с горбушей	220	8,4	4	10,7	116		
534	Каша гречневая с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327		
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	48	3,17	0,58	16,0	92		
		1200	48,35	45,31	201,41	1329,2	36	204-00
13день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,38	41,52	282		
245	Кисель из чая «каркаде» витамин	200	0,24	0,12	31,36	74	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
50	Обед: маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,9	77		
78-2	Суп картофельный с горохом и мясом	220	9,56	7,6	13,2	169		
97	Капуста свежая тушеная с мясом	180	11,4	11,2	10,7	192		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	48	3,17	0,58	16,0	92		
		1200	39	35,38	199,62	1267	36	204-00
14день 154	Завтрак: Запеканка творожно-рисовая	140	19,51	14,35	28,61	182		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Фрукт	200	3	1	42	192		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		
62-1	Борщ с капустой св., картофелем, мясом и сметаной	220	6,8	8,64	8,24	136		
179	Плов с мясом	180	17,36	17,99	26,47	337		
241	Компот из смеси с/фр	200	2,6	0	27	93,2		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1293	55,96	49,04	185,13	1230,2	36	204-00
15день 144	Завтрак: Омлет натуральный	140	12,11	18,28	2,2	220		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
292	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
	Обед: с-т из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57		
72	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,62	4,08	9,6	84		
114	Каша вязкая перловая	150	6,02	5,66	43,26	248		
80	Минтай припущенный с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	48	3,17	0,58	16,0	92		
		1210	43	41,63	181,77	1297	36	204-00
16день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,38	41,52	282		
245	Кисель из чая «Каркаде» витамин	200	0,24	0,12	31,36	74	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		

Пр	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		
42	Обед: Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40		
78	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,2	118		
207	Макаронные изд. отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145		
182	Шницель мясной с соусом	90	8,14	13,37	8,04	185		
Пр	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1413	36,84	30,91	192,86	1335	36	204-00
17день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,98	10,62	36,5	274		
266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118		
Пр	Хлеб пш.	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Снежок	150	4,64	4	6,72	82		
Пр	Обед: Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		
79-1	Суп картофельный с макар. изд и курицей	220	6,43	6,97	14,05	154		
91	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189		
87	Тефтеля рыбная с соусом	90	8,7	8,4	11,2	157		
241	Компот из смеси с/фр витамин	200	2,6	0	27	93,2	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1363	43,43	47,09	176,35	1290,2	36	204-00
18день 117	Завтрак: Каша вязкая молочная манная	200	7,14	8,44	40,2	266		
261	Чай с сахаром витамин	200	0,07	0,2	10,01	40	36	
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Фрукт	200	1,6	0,4	15	76		
Пр	Обед: Огурец порционно	60	1,68	6,22	3,8	40		
66-1	Щи из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	6,58	7,32	6,32	120		
534	Каша гречневая с мясом	180	19,4	13,02	52,8	404		
Пр	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136		
Пр	Хлеб пш	31	2,37	0,3	14,5	76		
Пр	Хлеб рж	31	0,2	0,04	10	58		
		1373	42,01	36,64	199,73	1292	36	204-00

Используемая литература: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Сборник рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания *издание пятое, переизданное* Часть 1; 2.

Издана: Уфа 2021 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

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

Исполнитель: технолог



З. Н. Карнаушкина