

Согласовано
Директором МБОУ СОШ № 2

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

Примерное 18 – дневное меню
на летний оздоровительный сезон 2025г

День, ре- ц- ра №	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		
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		
Пр	Полдник: фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
		1583	37,81	40,23	223,38	1381	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		
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		
Пр	Полдник: снежок	150	4,4	4	6,72	82		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,3	8,2	6,9	115		
		1543	52,64	54,4	152,09	1364,2	36	204-00
3день 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	Обед: помидор св. порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		
72-1	Рассольник «Ленинградский» 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		
Пр	Полдник: фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94		

261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
		1533	39,97	33,85	182,05	1225,2	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		
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	92		
Пр	Полдник: печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1397	16,83	36,09	217,1	1359	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	Обед: огурец св. 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		
Пр	Полдник: фрукт	200	3	1	42	192		
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,3	8,2	6,9	115		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1583	43,85	47,53	205,21	1291,2	36	204-00
6день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеничная	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		
292	Полдник: булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1463	43,8	48,38	226,24	1527,2	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	Обед: Огурец св. порционно	60	1,68	6,22	3,8	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		
Пр	Полдник: фрукт	200	1,6	0,4	15	76		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1583	36,5	24,82	169,45	1126,2	36	204-00
8 день 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		
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		
Пр	Полдник: снежок	150	4,46	4	6,72	82		
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,7	7,9	7,3	123		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1558	53,16	50,14	208,48	1651	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	
42	Обед: винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40		
79	Суп картоф. с макар изд	200	2,16	2,28	14	94		
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		
Пр	Полдник: фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1503	39,99	42,3	203,94	1307,2	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	Обед: помидор св. 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		
Пр	Полдник: печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		

		1423	40,87	38,19	211,42	1370,4	36	204
11день 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	Обед: огурец св. 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		
Пр	Полдник: фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94		
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,3	8,2	6,9	115		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1563	45,65	51,42	165,54	1275	36	204-00
12день 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		
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	92		
292	Полдник: булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1400	47,55	43,87	218,62	1390,2	36	204-00
13день 116	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеничная	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		
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 тушенная 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	92		
Пр	Полдник: печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1383	36,03	34,84	193,62	1233	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	Обед: Огурец св. 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		
Пр	Полдник: фрукт	200	3	1	42	192		
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,3	8,2	6,9	115		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1533	56,31	51,34	200,54	1358,2	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		
	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	92		
292	Полдник : булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,2	174		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1393	40,1	41,11	185,78	1303	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		
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		
Пр	Полдник: фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94		
Пр	Печенье	30	0,1	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1623	37,01	31,11	212,1	1428	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	Обед: Помидор св. порционно	60	0,66	0,12	2,3	13		
79-1	Суп картоф. 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		
Пр	Полдник: снежок	150	4,64	4	6,72	82		
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,3	8,2	6,9	115		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1603	45,82	66,53	195,14	1472,2	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	Обед: Огурец св. 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		
Пр	Полдник: фрукт	200	1,6	0,4	15	76		
Пр	Печенье	30	0,4	0	9,33	53		
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40		
		1583	41,46	30,74	217,57	1358	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.

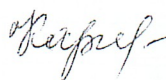
ООО Фирма «Партнер» Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания *издание пятое, переизданное* Часть 1; 2.

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