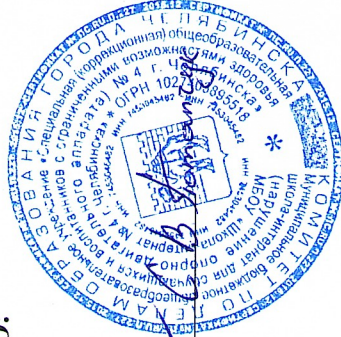


СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО КТ «Лидер»

Директор



В.Лагута

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 246,59 рублей

(дети с 11 до 18 лет при посещении группы продленного дня)

Свыше 4 часов пребывания – полного дня

Категория: дети обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья .

2026г.

Меню для детей (КРУГЛОСУТОЧНЫЕ) с 12 лет и старше							
1 день 1 недели							
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	№79	0,08	7,25	0,13	66,10	
Яйцо отварное	40	№267	5,10	4,60	0,30	63,00	
Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	№230	6,22	6,60	31,24	209,00	
Чай с молоком	200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00	
Батон нарезной	120	№576	9	3,48	61,68	313,2	
Итого:	575		22,00	23,23	104,85	715,30	
Обед							
Салат из свежей капусты	100	№1	1,45	6,00	8,40	94,00	
Суп Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной и птицей отварной	250/5/5	№100/433/366	3,56	6,45	13,43	124,12	
Биточек рубленный куриный	100	№372	20,00	18,00	10,70	284,30	
Рис отварной	180/5	№385	4,75	6,9	49,1	277	
Компот из изюма, витамин С	200	№494	0,4	0,2	15,2	60,8	
Хлеб ржаной	50	№574	3,83	0,75	20,05	103	
Итого:	895		33,99	38,30	116,88	943,22	
Всего			55,99	61,53	221,73	1658,52	
2 день 1 недели							
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	№79	0,08	7,25	0,13	66,10	
Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	250/5	№234	8,95	10,6	36,43	277	
Кофейный напиток на молоке	200	№465	2,8	2,5	13,6	88	
Батон нарезной	105	№576	7,88	3,05	53,97	274,05	
Итого:	570		19,71	23,40	104,13	705,15	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00	
Итого:	200		1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед							
Овощи натуральные солёные (огурец)	100	№149	0,80	0,10	1,70	11,00	
Суп каргофельный с бобовыми и птицей отварной	250/5	№113/366	7,11	4,18	14,62	122,54	
Тефтели с соусом	100/50	№350	14,84	20,21	13,96	297,24	
Макаронные изделия отварные	200/5	№256	7,40	6,60	39,40	246,00	
Компот из кураги, витамин С	200	№494	1,40	0,11	13,60	62,40	
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6	
Итого:	970		36,35	32,10	107,34	862,78	
Всего			57,06	55,70	231,67	1659,93	

3 день 1 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	№79	0,08	7,25	0,13	66,10
Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	№268	15,94	24,19	3,98	296,00
Чай с молоком	200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00
Батон нарезной	155	№576	11,63	4,5	79,67	404,55
Итого:	550		29,25	37,24	95,28	830,65
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:	200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
Салат из моркови с яблоком	100	№22	1,00	6,10	7,50	89,00
Суп Борщ с капустой и картофелем со сметаной и птицей отварной	250/5/5	№95/433/366	2,78	5,78	7,13	89,62
Плов из птицы (филе грудки)	100/200	№375	20,50	15,60	42,43	430,50
Напиток из шиповника	200	№496	0,67	0,27	18,30	78,00
Хлеб ржаной	100	№574	8	1,5	40,1	206
Итого:	960		32,95	29,25	115,46	893,12
Всего:			63,20	66,69	230,94	1815,77
4 день 1 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Сыр порционный	30	№75	6,96	8,86	0	107,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	№139	7,2	8,1	24,63	200,25
Какао с молоком	200	№462	3,30	2,90	13,80	94,00
Батон нарезной	70	№576	5,25	2,03	35,98	182,7
Итого:	550		22,71	21,89	74,41	584,35
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:	200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
Винегрет овощной	100	№47	1,60	6,20	6,60	88,00
Суп с рыбными консервами	250	№122	9,30	11,40	10,10	180,00
Суфле рыбное	120	№303	16,80	7,20	3,60	134,40
Каша гречневая рассыпчатая	200/5	№202	11,80	8,82	52,30	335,80
Компот из свежих яблок	200	№486	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:	940		44,40	34,62	107,76	907,80
Всего:			68,11	56,71	202,37	1584,15

5 день 1 недели		Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Наименование блюда							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)		15	№79	0,12	10,88	0,20	99,15
Сыр порционный		20	№75	4,64	5,9	0	71,6
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным		250/5	№235	9,33	9,30	44,65	299,50
Кофейный напиток на молоке		200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной		60	№576	4,5	1,74	30,84	156,6
Итого:		550		21,39	30,32	89,29	714,85
Второй завтрак							
Сок фруктовый		200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:		200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком		100	№42	2,50	6,30	8,30	100,00
Свекольник со сметаной и птицей отварной		250/5/5	№98/433/366	3,26	6,08	10,51	107,87
Тертель мясные с соусом		100/50	№350	14,84	20,21	13,96	297,24
Капуста тушеная		200	№380	4,00	6,80	15,20	138,00
Компот из смеси сухофруктов, витамин С		200	№495	0,60	0,10	20,10	84,00
Хлеб ржаной		80	№574	6	1,2	32,08	164,8
Итого:		990		31,20	40,69	100,15	891,91
Всего:				53,59	71,21	209,64	1698,76
1 день 2 недели							
Наименование блюда		Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак							
Сыр порционный		20	№75	4,64	5,9	0	71,6
Каша "Дружба" с маслом сливочным		200/5	№229	5,20	6,60	27,60	190,60
Чай с молоком		200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00
Батон нарезной		130	№576	9,75	3,77	66,82	339,3
Итого:		555		21,19	17,57	105,92	665,50
Обед							
Салат из моркови с сахаром		100	№21	1,20	6,00	11,20	104,00
Суп Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей отварной		250/5/5	№104/433/366	2,43	5,85	4,00	76,37
Птица отварная		100	№366	16,20	12,00	0,30	174,00
Пюре гороховое с маслом сливочным		180/5	№388/79	19,84	8,13	36,43	295,85
Компот из кураги, витамин С		200	№494	1,40	0,11	13,60	62,40
Хлеб ржаной		60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:		905		45,87	32,99	89,59	836,22
Всего:				67,06	50,56	195,51	1501,72
2 день 2 недели							
Наименование блюда		Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	№79	0,08	7,25	0,13	66,10
Сыр порционный	20	№75	4,64	5,9	0	71,6
Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	№268	15,94	24,19	3,98	296,00
Какао с молоком	200	№462	3,30	2,90	13,80	94,00
Батон нарезной	135	№576	10,13	3,92	69,39	352,35
Итого:	550		34,09	44,16	87,30	880,05
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:	200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
Икра кабачковая	100	№150	1,9	8,9	7,7	118
Суп с рыбными консервами	250	№122	9,30	11,40	10,10	180,00
Котлета рыбная (минтай)	120	№307	16,80	2,76	12,00	139,92
Рис отварной	180/5	№385	4,75	6,9	49,1	277
Компот из изюма, витамин С	200	№494	0,4	0,2	15,2	60,8
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:	915		37,95	31,06	118,16	899,32
Всего:			73,04	75,42	225,66	1871,37
3 день 2 недели						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	№79	0,08	7,25	0,13	66,10
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/10	№236	5,2	10,15	31,27	241,1
Кофейный напиток на молоке	200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной	130	№576	9,75	3,77	66,82	339,3
Итого:	550		17,83	23,67	111,82	734,50
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	200	№470	6,40	6,40	9,00	120,00
Итого:	200		6,40	6,40	9,00	120,00
Обед						
Овощи натуральные солёные (огурец)	100	№149	0,80	0,10	1,70	11,00
Суп Борщ "Сибирский" со сметаной и птицей отварной	250/5/5	№96/433/366	4,61	5,98	11,13	114,62
Котлета Школьная	100	№347	15,30	10,10	13,30	213,00
Картофель отварной	200	№152	5,80	10,80	21,60	206,00
Напиток из шиповника	200	№496	0,67	0,27	18,30	78,00
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:	920		31,98	28,15	90,09	746,22
Всего:			56,21	58,22	210,91	1600,72
4 день 2 недели						

Наименование блюд						Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)						15	№79	0,12	10,88	0,20	99,15
Сыр порционный						20	№75	4,64	5,9	0	71,6
Яйцо отварное						40	№267	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным						250/5	№234	7,60	8,25	46,38	290,25
Чай с молоком						200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00
Батон нарезной						100	№576	7,5	2,9	51,4	261
Итого:						630		26,56	33,83	109,78	849,00
Второй завтрак											
Сок фруктовый						200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:						200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед											
Салат из моркови с яблоком						100	№22	1,00	6,10	7,50	89,00
Суп-лапша домашняя с птицей отварной						250/10	№129/366	4,12	5,05	11,16	102,73
Ежики мясные с соусом						60/50	№350	9,80	9,93	11,16	173,20
Пюре картофельное						100	№377	2,70	4,00	5,80	70,00
Капуста тушеная						100	№380	2,00	3,40	7,60	69,00
Компот из свежих яблок						200	№486	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржаной						60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:						930		24,52	29,48	78,38	673,53
Всего:								52,08	63,51	208,36	1614,53
						5 день 2 недели					
Наименование блюд						Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)						15	№79	0,12	10,89	0,20	99,15
Каша молочная пять злаков с маслом сливочным						200/5	№311	7,44	12,23	9,40	261,32
Кофейный напиток на молоке						200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной						130	№576	9,75	3,77	66,82	339,3
Итого:						550		20,11	29,39	90,02	787,77
Второй завтрак											
Сок фруктовый						200	№501	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:						200		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед											
Салат из свеклы						100	№26	1,40	6,10	7,60	91,00
Суп из овощей со сметаной и птицей отварной						250/5/5	№116/433/366	2,93	5,88	6,51	88,62
Гуляш (свинина)						50/50	№327	20,00	19,50	3,30	258,00
Каша гречневая рассыпчатая						180/5	№202	10,57	7,90	46,85	301,00
Компот из смеси сухофруктов, витамин С						200	№495	0,60	0,10	20,10	84,00
Хлеб ржаной						60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:						905		40,30	40,38	108,42	946,22

Подлинник						
Булочка "Дорожная"	50	№543	3,58	6,70	24,00	170,80
Напиток из шиповника	200	№496	0,67	0,27	18,30	78,00
Фрукт свежий	100	№82	0,4	0,4	9,8	44
Итого:	350		4,65	7,37	52,10	292,80
Всего			118,14	77,34	270,74	2118,79

Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативно и справочный технический документ для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждениях.

Сборник необходим при проведении надзорных и экспертных мероприятий специалистами Роспотребнадзора и врачами-экспертами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии», студентам, аспирантам и преподавателям вузов.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/

Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. – Изд-е 4-е доп. И испр. – Пермь, 2021. – 410с.