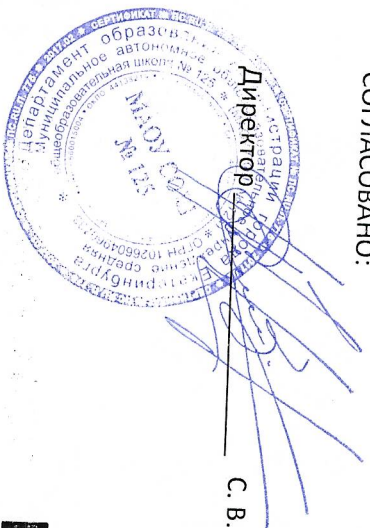


СОГЛАСОВАНО:



С. В. Рябуха

Примерное специализированное

двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов

УТВЕРЖДАЮ



Директор ООО «Каминат Лидия» Школьно-базовый»

М. С. Шехерев

Сезон: лето 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: первый				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
3.25	Бутерброд с джемом						
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	20/50	3,8	1,5	28,1	148,2	
198,01	Чай с лимоном	200	5,2	7,1	44,1	276	
189,08	Сок фруктовый	203	0,2	0,1	15,1	57,9	
Итого за Завтрак		200	1		18,2	76	
Обед		673	10,2	8,7	105,5	557,7	
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8	
2.27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед		810	31,4	28,8	115,9	851,9	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: второй				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
288	Бутерброд с маслом						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	10/50	3,8	9,8	25,4	205,8	
197	Чай с сахаром	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	
351,02	Фрукт	200	0,2		13,7	51,2	
Итого за Завтрак		150	0,6	0,6	14,7	90	
Обед		560	18,8	21,7	87	796,1	
46,25	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3	
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	200	9	11	42,9	309,6	
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед		810	26,3	43,2	109,6	938,9	

День: третий						
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт фруктовый					
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	125	3,8	3,5	12,8	150,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	6,7	6,9	36,6	234,6
299,07	Батон витаминизированный	200	0,5	0,1	17,2	67,9
Итого за Завтрак		50	3,8	1,5	25,3	131
0,7		575	14,8	12	91,9	583,8
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями					
318,75	Ежики мясные	250	2,6	3	19	176,8
129,12	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка	100	13	17,1	12,3	256,3
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	180/20	2,4	6,8	12,4	190
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Обед		30	2,3	0,4	15,1	74,4
		800	22,7	27,6	95,8	856,0

День: четвертый						
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,43	Бутерброд с сыром					
160,13	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	10/50	9	6,9	25,3	201,4
197	Чай с сахаром	150/30	15,8	16	4,7	223,9
189,08	Сок фруктовый	200	0,2		13,7	51,2
Итого за Завтрак		200	1		18,2	76
Обед		640	26	22,9	61,9	552,5
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками					
170,81	Плов /Овощная подгарнировка	250/10	3,4	4	16,7	215,8
212,01	Компот из смеси сухофруктов	235/50	14,5	18,6	48,2	441
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,4		28,9	115,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Обед		30	2,3	0,4	15,1	74,4
		805	22,9	23,2	123,5	918,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: пятый				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Йогурт фруктовый						
257,82	Каша молочная рисовая с маслом	125	3,8	3,5	12,8	150,3	
198,01	Чай с лимоном	200	2,6	6,4	49,6	255,4	
299,05	Батон витаминизированный	203	0,2	0,1	15,1	57,9	
351,03	Фрукт	50	2,3	0,2	14,6	71,4	
Итого за Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	90	
Обед		678	9,3	10,6	101,9	625	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	176,9	
141,54	Биточек рыбный	100	17,3	7,6	14,5	226,4	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	218,9	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед		810	28,2	19,3	99,4	846,9	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: шестой				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
3,43	Бутерброд с сыром		9	6,9	25,3		
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	10/50	6,7	6,9	36,6	201,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	234,6	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	51,2	
Итого за Завтрак		660	16,9	13,8	93,8	76	
Обед							
229,07	Суп-пюре гороховый с грибами	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9	
322,11	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	179,8	
211,11	Напиток из кураги	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,4		21,1	81,8	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
Итого за Обед		820	30,7	21,6	126	849,6	

День: седьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288	Бутерброд с маслом					
160,44	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	10/50	3,8	9,8	25,4	205,8
198,01	Чай с лимоном	150/30	15,9	17,4	3,9	235,6
351,03	Фрукт	203	0,2	0,1	15,1	57,9
110			0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак						
Обед		550	20,3	27,7	54,2	589,3
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	136,1
318,63	Тертельи	100	13,4	16,2	12,6	251
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	241,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед						
		810	26,7	28,2	110,9	853

День: восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1	280,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак						
Обед		575	21,2	38,2	109,2	856,1
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	176,9
283,7	Запеканка картофельная с мясом /Овощная подгарнировка	250/50	16,5	19,3	22,1	426,2
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	110
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед						
		510	22,9	24,5	85,4	859,0

День: Девятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,32	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	60	0,6	1,1	2	20,4
381	Макароны с сыром	180	9,6	9,4	32,1	254,9
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299,42	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак						
Обед		593	15	12,8	87,5	567,2
70,17	Рассольник "Домашний" со сметаной	250	2,2	6	15,2	126,3
308,11	Котлета "Ассорти"	100	16,3	13,3	14,3	250,3
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед						
		810	30,1	26,5	120,2	857,1

День: Десятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257,36	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	150,3
788	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
299,07	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
Итого за Завтрак						
Обед		575	3,8	1,5	25,3	131
446,09	Уха рыбацкая из горбуши	250	15,1	13,8	84,5	659,7
184,22	Кура запеченная с куркумой	100	4,3	4	13,5	163,9
576,12	Картофель тушеный /Овощная подгарнировка	180/20	25,8	16,7	0,7	268,3
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	3,8	6,4	27,6	220,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	0,1	0,1	22,4	87,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Обед						
		810	2,3	0,4	15,1	74,4
			38,6	27,8	93,9	886,3