

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО КТ «Лидер»

Директор



В.В.Лагута

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Группа продленного дня

Стоимость питания 110,00 рублей

2026

МЕНЮ НА 110-00

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецепт уры		Цена
п/п		г	г	г	г	ккал			
1 НЕДЕЛЯ									
День 1									
Обед									
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	9,62	8	13,7	208,2	С6.2021 г.№ 95		
2	Суфле из рыбы с соусом белым	50/50	9,2	3,73	1,87	67,78	С6 2021 №303/418		
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457		
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573		
	Итого за обед	730	26,09	16,94	64,31	545,28			85,00
Полдник									
1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	С6.2021 г.№ 582		
2	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484		
	Итого за полдник	230	2,25	2,94	37,32	184,5			25,00
	Итого за день	960	28,34	19,88	101,63	729,78			110,00
День 2									
Обед									
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129		
2	Плов из мяса птицы	50/150	12,31	8,2	24,8	287	С6 2021г. № 375		
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495		
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573		
	Итого за обед	670	26,86	16,79	69,74	571,13			85,00
Полдник									
1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	С6.2021 г.№ 580		
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457		

	Итого за полдник	230	1,37	9,28	28,05	200,3		25,00
	Итого за день	900	28,23	26,07	97,79	771,43		110,00
День 3								
Обед								
1	Суп Щи из капуста с картофелем со сметаной	250/5	12,62	25,8	62,7	218,63	С6.2021 г.№ 104	
2	Котлета куринная с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	С6.2021 г. № 372/422	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	28,29	38,62	129,09	661,63		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	С6.2021 г.№ 581	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,15	2,45	46,8	221		25,00
	Итого за день	980	31,44	41,07	175,89	882,63		110,00
День 4								
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Котлета Школьная с соусом	50/50	8,65	6,81	9,75	134,7	С6.2021 № 347/422	
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	5,57	39,85	224,92	С6 2021 №385	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	24,28	28,79	99,69	717,12		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	С6.2021 г.№ 582	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	2,45	3,04	31,62	162,5		25,00
	Итого за день	955	26,73	31,83	131,31	879,62		110,00
День 5								
Обед								
1	Суп овощной со сметаной	250/5	6,27	15,63	20,41	157,23	С6.2021 №116/145	
2	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	С6.1996г. №350	

3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	Сб.2021 г. № 213	
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	Сб.2021г.№496	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	24,85	31,42	83,4	625,08		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	Сб.2021 г.№ 580	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	1,37	9,28	28,05	200,3		25,00
	Итого за день	960	26,22	40,7	111,45	825,38		110,00
2 НЕДЕЛЯ								
День 1								
Обед								
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,12	5,93	32,7	159,83	Сб.2021 г.№ 100	
2	Печень куриная, тушеная в соусе	50/50	18,18	9,1	4,55	172,73	Сб 2021г. № 370	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	Сб.2021 г. №256	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	Сб.2021 г. № 459	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	737	30,67	20,24	86,19	603,86		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	Сб.2021 г.№ 581	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,15	2,45	46,8	221		25,00
	Итого за день	987	33,82	22,69	132,99	824,86		110,00
День 2								
Обед								
1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	11,12	16,3	37,41	299,63	Сб. 2021г. №118	
2	Шницель рыбный с соусом	50/50	10,65	1,35	5,1	60,1	Сб.2021г. №307/414	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	Сб.2021 г. №256	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	29,04	22,86	91,25	629,03		85,00
Полдник								

1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	Сб.2021 г. № 582	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	60,53	48,76	214,12	162,5		25,00
	Итого за день	960	89,57	71,62	305,37	791,53		110,00

День 3

Обед

1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	250/5	9,14	9,4	24,39	198,32	Сб.2021 №128/366	
2	Рубленый куриный биточек с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	Сб.2021 г. № 372/422	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	Сб.2021 г. № 213	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	Сб.2021 г. № 459	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	737	25,65	23,03	74,73	587,87		85,00

Полдник

1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	Сб.2021 г.№ 580	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	1,37	9,28	28,05	200,3		25,00
	Итого за день	967	27,02	32,31	102,78	788,17		110,00

День 4

Обед

1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	Сб.2021 №122	
2	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	Сб.1996г. №350	
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	5,57	39,85	224,92	Сб 2021 №385	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	25,53	31,68	94,94	728,42		85,00

Полдник

1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	Сб.2021 г. № 581	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,15	2,45	46,8	221		25,00
	Итого за день	975	28,68	34,13	141,74	949,42		110,00

День 5

Обед

1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	С6.2021 г. № 113	
2	Печень куриная, тушенная в соусе	50/50	18,18	9,1	4,55	172,73	С6 2021г. № 370	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	21,8	14,1	64,16	476,82		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	С6.2021 г. № 582	
2	Сок в ассоритенте	200	1	0,2	20,2	86	С6.2021 №501	
	Итого за полдник	230	3,25	3,14	42,52	210,5		25,00
	Итого за день	955	25,05	17,24	106,68	687,32		110,00
3 НЕДЕЛЯ								
День 1								
Обед								
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	9,62	8	13,7	208,2	С6.2021 г. № 95	
2	Рубленый куриный биточек с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	С6.2021 г. № 372/422	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	25,29	20,82	80,09	651,2		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	С6.2021 г. № 580	
2	Сок в ассоритенте	200	1	0,2	20,2	86	С6.2021 №501	
	Итого за полдник	230	2,17	9,38	38,95	248,30		25,00
	Итого за день	960	27,46	30,20	119,04	899,50		110,00
День2								
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129	
2	Котлета Школьная с соусом	50/50	8,65	6,81	9,75	134,7	С6.2021 № 347/422	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	С6.2021 г. № 213	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	29,29	21,06	73,74	569,88		85,00

Полдник								
1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	С6.2021 г.№ 581	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,15	2,45	46,80	221,00		25,00
	Итого за день	975	32,44	23,51	120,54	790,88		110,00
День 3								
Обед								
1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	11,12	16,3	37,41	299,63	С6. 2021г. №118	
2	Шницель рыбный с соусом	50/50	10,65	1,35	5,1	60,1	С6.2021г. №307/414	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256	
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021г.№496	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	29,51	23,03	100,25	669,03		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	С6.2021 г.№ 582	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	2,45	3,04	31,62	162,5		25,00
	Итого за день	960	31,96	26,07	131,87	831,53		110,00
День 4								
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Шницель рубленый куриный с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	С6.2021 г. № 372/422	
3	Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,9	4,74	39,13	224,75	С6.2021 г. № 206	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	С6.2021 г. № 459	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	732	26,97	28,86	90,57	689,95		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	С6.2021 г.№ 580	
2	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	230	1,17	9,18	33,75	222,3		25,00
	Итого за день	962	28,14	38,04	124,32	912,25		110,00
День 5								
Обед								

1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	250/5	9,14	9,4	24,39	198,32	Сб.2021 №128/366	
2	Котлета Школьная с соусом	50/50	8,65	6,81	9,75	134,7	Сб.2021 № 347/422	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	Сб.2021 г. № 213	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	Сб.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	26,00	22,13	83,13	614,87		85,00

Полдник

1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	Сб.2021 г.№ 581	
2	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	Сб.2021 №501	
	Итого за полдник	250	3,95	2,55	57,7	269		25,00
	Итого за день	980	29,95	24,68	140,83	883,87		110,00

4 НЕДЕЛЯ

День 1

Обед

1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	Сб.2021 г.№ 113	
2	Плов из мяса птицы	50/150	12,31	8,2	24,8	287	Сб 2021г. № 375	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	Сб.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	670	21,78	19,79	80,94	579,13		85,00

Полдник

1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	Сб.2021 г.№ 582	
2	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	Сб.2021 №501	
	Итого за полдник	230	3,25	3,14	42,52	210,50		25,00
	Итого за день	900	25,03	22,93	123,46	789,63		110,00

День 2

Обед

1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	9,62	8	13,7	208,2	Сб.2021 г.№ 95	
2	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	Сб.1996г. №350	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	Сб.2021 г. № 213	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	Сб.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	Сб.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	28,13	23,62	78,49	682,05		85,00

Полдник

1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	С6.2021 г. № 580	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	1,37	9,28	28,05	200,3		25,00
	Итого за день	960	29,5	32,9	106,54	882,35		110,00
День 3								
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129	
2	Биточек рыбный с соусом	50/50	10,65	1,35	5,1	60,1	С6.2021г. №307/414	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	С6.2021 г. №256	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	30,15	14,79	74,54	504,73		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	С6.2021 г. № 581	
2	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
	Итого за полдник	250	3,55	2,45	57,6	267		25,00
	Итого за день	975	33,7	17,24	132,14	771,73		110,00
День 4								
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Суфле из рыбы с соусом	50/50	8	4,31	4,6	84,2	С6.2021 № 303/422	
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	5,57	39,85	224,92	С6 2021 №385	
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021 г. № 496	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	725	24,3	26,56	97,84	684,62		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	С6.2021 г. № 582	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	230	2,45	3,04	31,62	162,5		25,00
	Итого за день	955	26,75	29,6	129,46	847,12		110,00
День 5								
Обед								
1	Суп овощной со сметаной	250/5	6,27	15,63	20,41	157,23	С6.2021 №116/145	

2	Печень куриная, тушеная в соусе	50/50	18,18	9,1	4,55	172,73	С6.2021г. № 370	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	С6.2021 г. № 213	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	730	33,26	30,75	79,05	635,81		85,00
Полдник								
1	Кондитерские изделия (вафля)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	С6.2021 г. № 580	
2	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	230	1,17	9,18	33,75	222,3		25,00
	Итого за день	960	34,43	39,93	112,8	858,11		110,00

При составлении меню использовалась литература:

Уральский региональный центр питания фгбоу ВО " Пермский государственный медицинский университет им. Е.А Вагнера" Минздрав России

1. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий"

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Издание 4-е,полнительное и исправленное, 2021г. - 410с. Тапешкина Н.В.