

СОГЛАСОВАНО:

Директор



ДИРЕКТОР

В.С. МЯСНИКОВА

УТВЕРЖДАЮ:

ООО КП «Лидер»

Директор



В.В. Лагута

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Группа продленного дня

Стоимость питания 125,00 рублей

2026

МЕНЮ НА 125-00

№	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. № 95/433	
2	Суфле из рыбы с соусом	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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,3	4,7	28,8	179	С6.2021 г. № 541	
2	Напиток	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	5,3	4,7	43,8	239		35,00
	Итого за день	980	31,39	21,64	108,11	784,28		125,00
День 2								
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129	
2	Глов 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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,5	1,4	34,8	166,02	С6.2021 г. № 530	
2	Напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	

	Итого за полдник	250	3,7	1,5	44,1	204,02		35,00
	Итого за день	920	30,56	18,29	113,84	775,15		125,00
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.№ 104/433	
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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	4,32	8	28,8	205,02	С6.2021 г.№ 543	
2	Напиток	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021 г. № 496	
	Итого за полдник	250	4,99	8,27	47,1	283,02		35,00
	Итого за день	980	33,28	46,89	176,19	944,65		125,00
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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,6	6,72	27,8	189	С6.2021 №542	
2	Напиток	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
	Итого за полдник	250	4,2	6,82	47,9	273		35,00
	Итого за день	975	28,48	35,61	147,59	990,12		125,00
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	С6.2021 г. № 213	
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	24,85	31,42	83,4	625,08		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,82	5,4	27,3	181,02	С6.2021 г.№ 540	
2	Напиток	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	5,82	5,4	42,3	241,02		35,00
	Итого за день	980	30,67	36,82	125,7	866,10		125,00
2 НЕДЕЛЯ								
День 1								
Обед								
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,12	5,93	32,7	159,83	С6.2021 г.№ 100	
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	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	737	31,81	21,05	80,74	594,41		90,00
Полдник								
1	Булочка "Дорожная"	50	3,6	6,7	24	170,85	С6.2021 г.№ 543	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,8	6,8	33,3	208,85		35,00
	Итого за день	987	35,61	27,85	114,04	803,26		125,00
День 2								
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	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	29,04	22,86	91,25	629,03		90,00
Полдник								

1	Выпечка	50	5,82	5,4	27,3	181,02	С6.2021 г. № 540	
2	Напиток	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	63,9	51,12	224,8	241,02		35,00
	Итого за день	980	92,94	73,98	316,05	870,05		125,00
День 3								
Обед								
1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	250/5	9,14	9,4	24,39	198,32	С6.2021 №128/366	
2	Рубленый куриный биточек с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	С6.2021 г. № 372/422	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	6,69	5,76	24,15	175,05	С6.2021 г. № 213	
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	737	25,65	23,03	74,73	587,87		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,5	1,4	34,8	166,02	С6.2021 г. № 530	
2	Напиток	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
	Итого за полдник	250	4,1	1,5	54,9	250,02		35,00
	Итого за день	987	29,75	24,53	129,63	837,89		125,00
День 4								
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	С6.1996г. №350	
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	5,57	39,85	224,92	С6 2021 №385	
2	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	25,53	31,68	94,94	728,42		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,6	6,72	27,8	189	С6.2021 №542	
2	Напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,8	6,82	37,1	227		35,00
	Итого за день	975	29,33	38,5	132,04	955,42		125,00
День 5								
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	С6.2021 г. № 113	

2	Печень куриная, тушеная 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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,3	4,7	28,8	179	С6.2021 г.№ 541	
2	Напиток	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021 г. № 496	
	Итого за полдник	250	5,97	4,97	47,1	257		35,00
	Итого за день	975	27,77	19,07	111,26	733,82		125,00
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		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,3	4,7	28,8	179	С6.2021 г.№ 541	
2	Напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	5,50	4,80	38,10	217,00		35,00
	Итого за день	980	30,79	25,62	118,19	868,20		125,00
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		90,00
Полдник								

1	Выпечка	50	3,5	1,4	34,8	166,02	Сб.2021 г.№ 530	
2	Напиток	200	0	0	15	60	Сб.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	3,50	1,40	49,80	226,02		35,00
	Итого за день	975	32,79	22,46	123,54	795,90		125,00
День 3								
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	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	29,51	23,03	100,25	669,03		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	4,32	8	28,8	205,02	Сб.2021 г.№ 543	
2	Напиток	200	0,67	0,27	18,3	78	Сб.2021 г. № 496	
	Итого за полдник	250	4,99	8,27	47,1	283,02		35,00
	Итого за день	980	34,5	31,3	147,35	952,05		125,00
День 4								
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	Сб.2021 №122	
2	Шницель рубленый куриный с соусом	50/50	8	7,61	6,85	127,7	Сб.2021 г. № 372/422	
3	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,85	4,74	39,13	224,75	Сб.2021 г. №206	
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	732	26,92	28,86	90,57	689,95		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,82	5,4	27,3	181,02	Сб.2021 г.№ 540	
2	Напиток	200	0	0	15	60	Сб.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	5,82	5,4	42,3	241,02		35,00
	Итого за день	982	32,74	34,26	132,87	930,97		125,00
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	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	730	26,00	22,13	83,13	614,87		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,6	6,72	27,8	189	С6.2021 №542	
2	Напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	3,8	6,82	37,1	227		35,00
	Итого за день	980	29,80	28,95	120,23	841,87		125,00
4 НЕДЕЛЯ								
День 1								
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	С6.2021 г.№ 113	
2	Плов из мяса птицы	50/150	12,31	8,2	24,8	223,1	С6 2021 №375	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	С6.2021 г. №573	
	Итого за обед	670	21,78	19,79	80,94	515,23		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,3	4,7	28,8	179	С6.2021 г.№ 541	
2	Напиток	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	5,30	4,70	43,80	239,00		35,00
	Итого за день	920	27,08	24,49	124,74	754,23		125,00
День 2								
Обед								
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,98	5,43	7,12	85,3	С6.2021 г.№ 95	
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	С6.2021 г. № 213	
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	20,09	21,05	61,11	513,15		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,5	1,4	34,8	166,02	С6.2021 г.№ 530	

2	Напиток	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
	Итого за полдник	250	4,1	1,5	54,9	250,02		35,00
	Итого за день	980	24,19	22,55	116,01	763,17		125,00
День 3								
Обед								
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,12	5,93	32,7	159,83	С6.2021 г. № 100	
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	730	22,84	12,39	92,24	511,23		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	4,32	8	28,8	205,02	С6.2021 г. № 543	
2	Напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
	Итого за полдник	250	4,52	8,1	38,1	243,02		35,00
	Итого за день	980	27,36	20,49	130,34	754,25		125,00
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	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	725	24,23	26,39	99,64	690,62		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	3,6	6,72	27,8	189	С6.2021 №542	
2	Напиток	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021г. №496	
	Итого за полдник	250	4,27	6,99	46,1	267		35,00
	Итого за день	975	28,5	33,38	145,74	957,62		125,00
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	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	730	33,33	30,92	77,25	629,81		90,00
Полдник								
1	Выпечка	50	5,82	5,4	27,3	181,02	С6.2021 г. № 540	
2	Напиток	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
	Итого за полдник	250	5,82	5,4	42,3	241,02		35,00
	Итого за день	980	39,15	36,32	119,55	870,83		125,00

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.