

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО КП «Лидер»

Директор



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 65,00 рублей

Категория: кадеты

2026г.

МЕНЮ НА 65-00 Юнармейцы

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
п/п		г	г	г	г	ккал		
1 НЕДЕЛЯ								
День 1								
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	9,62	8	13,7	208,2	С6.2021 г. № 95/433	
2	Ватрушка с повидлом	80	4,7	1,9	46,4	221,3	С6.2021 г. №530	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	17,64	10,46	87,26	555,5		65,00
День 2								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129	
2	Булочка "Домашняя"	80	5,6	8,93	37,1	252	С6 2021г. №542	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	21,75	17,82	75,06	577,33		65,00
День 3								
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	Шанежка с картофелем	80	7,73	7,2	36,4	241,3	С6 2021 №540	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	24,07	33,56	137,06	631,93		65,00
День 4								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Булочка "Дорожная"	80	5,73	10,67	38,4	273,33	С6.2021 г №543	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	19,1	27,38	96,51	672,03		65,00
День 5								
1	Суп овощной со сметаной	250/5	6,27	15,63	20,41	157,23	С6.2021 №116/145	

2	Булочка обыкновенная	80	6,4	2,24	38,24	198,4	С6.2021 г. № 545	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021г.№496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	16,46	18,6	94,81	521,63		65,00
2 НЕДЕЛЯ								
День 1								
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,12	5,93	32,7	159,83	С6.2021 г.№ 100	
2	Шанежка с картофелем	80	7,73	7,2	36,4	241,3	С6 2021 №540	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	582	16,27	13,69	96,46	529,13		65,00
День 2								
1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	11,12	16,3	37,41	299,63	С6. 2021г. №118	
2	Булочка "Дорожная"	80	5,73	10,67	38,4	273,33	С6.2021 г.№543	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	20,17	27,53	102,97	698,96		65,00
День 3								
1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	250/5	9,14	9,4	24,39	198,32	С6.2021 №128/366	
2	Ватрушка с повидлом	80	4,7	1,9	46,4	221,3	С6.2021 г.№530	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	582	17,26	11,86	98,15	547,62		65,00
День 4								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Булочка обыкновенная	80	6,4	2,24	38,24	198,4	С6.2021 г. № 545	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	19,97	19,05	90,65	575,1		65,00
День 5								
1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	С6.2021 г.№ 113	
2	Булочка "Домашняя"	80	5,6	8,93	37,1	252	С6 2021г. №542	

3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	16,67	20,82	101,26	585,33		65,00
3 НЕДЕЛЯ								
День 1								
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	9,62	8	13,7	208,2	С6.2021 г. № 95	
2	Ватрушка с повидлом	80	4,7	1,9	46,4	221,3	С6.2021 г. №530	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	18,04	10,46	98,06	601,5		65,00
День 2								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,43	8,33	15	153,33	С6 2021г. №129	
2	Булочка "Домашняя"	80	5,6	8,93	37,1	252	С6 2021г. №542	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	21,15	17,72	84,96	553,33		65,00
День 3								
1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	11,12	16,3	37,41	299,63	С6. 2021г. №118	
2	Шанежка с картофелем	80	7,73	7,2	36,4	241,3	С6 2021 №540	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021г. №496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	22,64	24,23	109,97	706,93		65,00
День 4								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Булочка "Дорожная"	80	5,73	10,67	38,4	273,33	С6.2021 г №543	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	577	19,4	27,48	91,01	652,03		65,00
День 5								
1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	250/5	9,14	9,4	24,39	198,32	С6.2021 №128/366	
2	Булочка обыкновенная	80	6,4	2,24	38,24	198,4	С6.2021 г. № 545	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	

	Итого за день	575	18,66	12,1	95,49	544,72		65,00
4 НЕДЕЛЯ								
День 1								
1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	11,33	37	207,33	С6.2021 г. № 113	
2	Шанежка с картофелем	80	7,73	7,2	36,4	241,3	С6 2021 №540	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	18,8	19,09	100,56	574,63		65,00
День 2								
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,98	5,43	7,12	85,3	С6.2021 г. № 95	
2	Булочка "Дорожная"	80	5,73	10,67	38,4	273,33	С6.2021 г. №543	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	11,03	16,66	72,68	484,63		65,00
День 3								
1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,12	5,93	32,7	159,83	С6.2021 г. № 100	
2	Ватрушка с повидлом	80	4,7	1,9	46,4	221,3	С6.2021 г. №530	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	13,61	8,56	115,26	547,13		65,00
День 4								
1	Суп с рыбными консервами	250	10,25	16,25	25,25	250,7	С6.2021 №122	
2	Булочка обыкновенная	80	6,4	2,24	38,24	198,4	С6.2021 г. № 545	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	570	20,37	19,05	101,45	621,1		65,00
День 5								
1	Суп овощной со сметаной	250/5	6,27	15,63	20,41	157,23	С6.2021 №116/145	
2	Булочка "Домашняя"	80	5,6	8,93	37,1	252	С6 2021г. №542	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	15,66	25,29	93,67	575,23		65,00

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.