



Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2025 года

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1119	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	250	30,6	7,05	11,83	48,87	328,68
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
601	Апельсины (порциями)	150	26,25	1,35	0,3	12,15	60
Итого		655	79,85	11,73	23,35	91,19	620,75
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
1013	Борщ с капустой и картоф, с говядиной № 82-15	250	48,53	9,66	5,92	11,98	89,19
1103	Бедро ЦБ запеченное акт от 27,10,22	100	47,47	29,46	9,68	0,17	187,5
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	14,98	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	43	3,22	3,31	0,34	21,97	103,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,69	0,16	0,16	13,9	55,9
724	Вафли Джумка 37 г	37	33,5	2,04	8,14	23,31	173,9
Итого		940	182,86	53,72	36,7	123,23	959,44
Итого за день		1595	262,71	65,45	60,05	214,42	1580,19
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
785	Омлет натуральный № 210-11	160	60,39	16,08	17,84	3,06	235,81
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	32,31	3,1	0,2	6,5	40
616	Хлеб йодированный	42	3,14	3,23	0,34	21,46	100,8
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	5,2	0,34	0,28	19,05	89,96
1096	Бананы (порциями) 338-15	175	29,58	2,63	0,17	36,75	155,75
Итого		677	130,62	25,38	18,83	86,82	622,32
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	11,91	2,64	2,77	20,46	119,58
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	33,41	10,76	25,44	2,47	282,85
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	15,4	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	200	11,66	0,16	0,04	12,1	48,3
1191	Слойка с вишневой начинкой 65г	65	28,05	4,28	9,4	34,13	239,94
Итого		970	132,09	34,64	52	158,86	1249,29
Итого за день		1647	262,71	60,02	70,83	245,68	1871,61

1 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1120	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	250	53,47	21,4	21,98	49,69	475,08
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	26,53	1,1	0,2	3,8	23
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,51	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	12,5	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	740	98	26,14	22,93	95,55	685,73

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	27,23	2,39	7,74	2,85	87,97
767	Суп из овощей № 99-11	250	12,54	1,75	4,98	11,36	97,44
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	71,3	15,03	7,54	2,82	57,72
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	28,42	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	37	2,77	2,52	0,48	15,06	76,59
1147	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	19,08	0,35	0,11	14,39	58,72
	Итого	912	164,71	29,29	26,83	93,12	649,45
	Итого за день	1652	262,71	55,43	49,76	188,67	1335,18

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	60,64	17,95	18,08	42,69	409,75
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	26,32	0,8	1	2,6	14
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
1135	Какао с молоком №382-2011	200	14,03	3,89	3,14	25,28	133,92
	Итого	595	104,36	26,1	22,58	93,56	665,67

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	25,03	1,11	6,14	4,83	79,93
1083	Суп картоф. с горохом и филе ц/б № 102-15	250	28,17	13,07	6,42	16,91	181,38
1117	Биточки мясные № 268-2011	100	48,19	12,69	23,52	15,43	321,24
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	12,11	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	39	2,92	2,65	0,51	15,87	80,73
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	12,06	0,61	0,09	15,89	67,06
1168	Кекс глазированный с шоколадной начинкой Brownie cake	25	26,5	1,25	6,45	13,25	118,75
	Итого	989	158,35	42,77	50,32	150,77	1236,98
	Итого за день	1584	262,71	68,87	72,9	244,33	1902,65

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из твор. с морк. со сгущ.молоком № 224-2011	200	82,43	20,15	16,18	57,85	450,83
616	Хлеб йодированный	50	3,74	3,85	0,4	25,55	120
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
1111	Мандарины (порциями)	100	19	0,8	0,3	8,1	40
	Итого	550	106,43	24,9	16,9	101,02	647,6

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
841	Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	250	37,5	8,47	6,22	15,95	156,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	24,71	8,99	4,74	4,85	93,25

722	Картофель отварной № 310-15	180	28,62	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	33	2,47	2,24	0,43	13,43	68,31
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	200	7,06	0,16	0,08	11,48	46,1
1172	Глаз,вафли с шоколадной начинкой CHOCOLATE WAFER	30	26,5	2,25	9,12	17,1	157,5
	Итого	938	156,28	30,18	32,58	111,08	868,65
	Итого за день	1488	262,71	55,08	49,48	212,1	1516,25
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
797	Каша манная жидкая № 181-11	250	29,92	7,42	11,94	37,5	287,91
862	Яйца вареные № 209-15	40	16	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
1173	Коктейль молочный ФрутоKids клубника	200	28,6	5,8	5,6	27,2	146,4
600	Яблоки (порциями)	110	13,75	0,44	0,44	10,78	49,5
	Итого	660	110,39	22,35	33,82	98,96	753,91
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	14,91	2,1	5,11	16,72	124,11
1129	Рагу из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	280	72,41	25,88	14,53	24,12	331,21
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	32	2,39	2,18	0,42	13,02	66,24
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	5,01	0,57	0	24,73	97,63
1171	Кекс с шоколадной начинкой и маршмеллоу Donut	30	28	1,44	6,36	17,4	132
	Итого	987	152,32	36,39	33,72	121,45	926,43
	Итого за день	1647	262,71	58,74	67,54	220,41	1680,34
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	250	28,13	9,09	12,16	38,87	302,05
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	20	5,36	5,04	0	66,8
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,51	0,16	0,03	11,82	46,65
601	Апельсины (порциями)	165	28,88	1,49	0,33	13,37	66
	Итого	740	101,26	19,33	28,76	84,71	676,8
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1059	Салат Летний № 34-15	100	28,97	2,44	7,56	6,87	104,36
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	12,04	3,47	5,08	15,79	122,69
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	100	35,65	16,76	7,61	13,71	189,13
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	14,98	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	40	2,99	2,72	0,52	16,28	82,8
599	Сок (на порцию)	250	22,25	1,25	0,25	24,75	115
1169	Шоколадный кекс с шоколадной начинкой Romni Cake	45	41,2	2,25	11,61	23,85	186,75
	Итого	1010	161,45	38,64	38,12	161,46	1129,14
	Итого за день	1750	262,71	57,97	66,88	246,17	1805,94
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1093	Омлет с сыром № 211-15	160	90,9	19,82	29,6	2,89	356,65
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	32,31	3,1	0,2	6,5	40

616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	6,5	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	550	132,7	26,43	30,47	53,64	605,11
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	8,67	2,17	5	13,8	109,17
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	135	49,61	11,4	17,89	14,51	260,95
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	28,42	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	35	2,62	2,38	0,45	14,24	72,45
1172	Кисель из ягод № 350-11	200	11,27	0,15	0,1	32,72	127,33
	Итого	945	130,01	24,33	35,86	125,74	915,71
	Итого за день	1495	262,71	50,76	66,33	179,38	1520,82
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	250	58,03	16,13	26,41	26,3	408,82
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	26,53	1,1	0,2	3,8	23
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
1096	Бананы (порциями) 338-15	175	29,58	2,63	0,17	36,75	155,75
	Итого	765	118,39	23,04	27,12	96,81	720,34
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	27,27	2,39	7,74	2,85	87,97
1163	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	10,88	1,7	4,97	8,05	87,77
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	29,88	12,52	2,31	7,46	98,25
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	15,4	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	38	2,84	2,93	0,3	19,42	91,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	200	14,61	0,24	0,12	14,06	57,3
1170	Кекс с шоколадной начинкой Waffie	45	41,2	2,25	11,61	23,85	186,75
	Итого	943	144,32	34,39	34,6	138,57	985,06
	Итого за день	1708	262,71	57,43	61,72	235,38	1705,4
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	17,43	5,73	4,73	20,91	149,79
862	Яйца вареные № 209-15	40	16	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	250	23,02	4,63	4,91	30,49	180,48
600	Яблоки (порциями)	100	12,5	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	700	91,07	19,45	25,88	84,68	645,37
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
1083	Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15	250	28,17	13,07	6,42	16,91	181,38
1107	Бефстроганов из тазоб, гов, № 250-15	100	85,18	16,51	16,66	5,57	238,07
872	Рис припущенный № 305-15	180	16,42	4,29	5,15	41,86	209,67
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	35	2,62	2,38	0,45	14,24	72,45
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	9,65	0,49	0,07	12,71	53,65

	Итого	910	171,64	40,96	36,05	116,75	930,46
	Итого за день	1610	262,71	60,41	61,93	201,43	1575,83
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1138	Сырники из творога с вишневым соусом 120/50 № 219-15	170	89,95	20,92	13,25	46,07	383,73
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,51	0,16	0,03	11,82	46,65
1111	Мандарины (порциями)	90	17,1	0,72	0,27	7,29	36
	Итого	550	112,55	24,88	13,87	85,62	562,38
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	25,03	1,11	6,14	4,83	79,93
1012	Суп с лашой, филе ЦБ № 111-15	250	24,05	10,73	6,17	13,74	156,39
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	26,49	11,18	9,24	15,98	180,03
891	Картофель по-деревенски Акт	180	35,04	4,3	18,88	31,98	322,73
616	Хлеб йодированный	35	2,62	2,69	0,28	17,89	84
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,69	0,16	0,16	13,9	55,9
1171	Кекс с шоколадной начинкой и маршмеллоу Donut	30	28	1,44	6,36	17,4	132
	Итого	925	150,16	33,65	47,62	127,93	1073,08
	Итого за день	1475	262,71	58,53	61,49	213,55	1635,46
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1199	Отбивная куриная запеченная	80	36,65	16,13	3,09	7,64	136,72
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	170	11,44	7,49	6,45	43,07	264,34
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	26,32	0,8	1	2,6	14
616	Хлеб йодированный	35	2,62	2,69	0,28	17,89	84
599	Сок (на порцию)	200	17,8	1	0,2	19,8	92
	Итого	585	94,83	28,11	11,02	91	591,06
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1059	Салат Летний № 34-15	100	28,97	2,44	7,56	6,87	104,36
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	250	37,5	8,47	6,22	15,95	156,58
1028	Рагу из свинины (лопатка) 50/150 № 263-15	280	66,27	18,27	42,32	28	561,03
616	Хлеб йодированный	32	2,39	2,46	0,26	16,35	76,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,01	0,46	0	19,78	78,1
1168	Кекс глазированный с шоколадной начинкой Brownie cake	25	26,5	1,25	6,45	13,25	118,75
	Итого	917	167,88	35,39	63,2	112,41	1157,72
	Итого за день	1502	262,71	63,5	74,22	203,41	1748,78