



Сезон:
По Рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Возрастная группа от ___ лет; ___ % суточного рациона

**Доставочное Меню основного организованного питания
Учащихся средних образовательных учреждений
возрастной категории с 12 лет
2025 г.**

Генеральный директор ООО «Комбинат Питания»
УТВЕРЖДАЮ
Матильев
2025 г.

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

01 день

Завтрак														
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2 Булочка с маслом 1/200	1273	55	7,210	8,965	13,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5 Хлеб пшеничный 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		575	16,799	19,245	95,148	620,995	0,375	37,006	0,128	0,807	460,067	415,277	112,503	4,139

02 день

Завтрак														
1 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
2 Булочка мясная 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
3 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	0,300	31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	39,867	42,825	154,688	1163,646	1,105	10,692	0,035	8,729	98,564	374,522	100,817	6,465
Всего:			56,666	62,071	249,835	1784,642	1,481	47,998	0,163	9,537	558,631	789,799	213,120	10,604

03 день

Завтрак														
1 Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1728	230	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440
2 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		575	26,481	30,557	86,816	728,199	1,091	85,569	0,448	5,573	95,147	302,335	112,649	6,700

03 день

Завтрак														
1 Булочка 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
2 Масло курдюч. тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
3 Капша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302	0,040	0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000			11,052	3,302	3,039	6,676	0,375
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	35,731	29,560	111,701	855,772	0,604	20,607	0,343	9,278	122,904	456,012	265,833	10,166
Всего:			62,212	60,117	198,517	1583,971	1,695	106,176	0,791	14,851	218,051	758,348	378,482	16,866

03 день

Завтрак														
1 Омлет с сыром 1/200	1425	220	22,351	30,831	2,467	376,755	0,092	0,601	0,357	7,124	337,352	397,651	32,340	3,130
2 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	26,616	32,743	46,546	587,332	0,250	36,386	0,371	7,389	442,325	469,587	65,680	5,573

03 день

Обед														
1 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
2 Колбаса рыхлая 1/100	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	170,235	32,384	0,937

<i>16 день</i>																
Завтрак																
1	Каша овсяная молочная с маслом	1/200	1694	220	7.161	9.103	31.767	237.634	0.149	1.216	0.045	1.122	139.365	195.198	56.863	1.344
2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/20	1713	55	7.210	8.965	15.670	179.205	0.130	0.140	0.062	0.187	201.238	121.539	23.320	1.090
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
4	Фрукты свежие по сезону (V)	1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000	0.200	0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:				575	16,835	19,679	75,916	548,116	0,314	37,140	0,122	1,516	445,538	388,634	101,223	3,798
Обед																
1	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне	1/250	1442	250	5.122	8.689	10.351	140.095	0.068	29.068	0.215	2.495	57.768	50.042	24.635	1.149
2	Уха из курдюка	1/100	1716	100	17.598	13.447	2.911	203.054	0.059	1.751	0.028	1.312	12.150	125.972	62.730	1.116
3	Макароны отварные с маслом	1/200	1669	200	9.201	6.041	61.295	336.350	0.150			1.914	25.722	79.986	14.516	1.477
4	Кисель фруктово-ягодный	1/200	1670	200	0.072	0.300	31.720	127.168	0.123			0.057	0.038	0.039	1.800	0.037
5	Хлеб пшеничный	1/30	653	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060			0.690	9.900	58.200	17.100	1.350
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060			0.690	9.900	58.200	17.100	1.350
Итого:				810	35,594	28,776	137,476	951,267	0,460	30,819	0,243	6,467	114,001	314,244	133,081	6,208
Всего:				1385	52,429	48,455	213,392	1.499,382	0,774	67,959	0,364	7,983	559,539	702,877	234,304	10,006

<i>17 день</i>																
Завтрак																
1	Котлета мясная	1/100	1742	100	17.543	23.275	18.526	353.751	0.574	1.150	0.028	3.582	13.964	108.300	23.598	1.699
2	Каша гречневая с маслом	1/200	1680	200	9.170	6.825	47.698	288.897	0.302			4.725	29.340	212.200	141.868	4.764
3	Чай заварной с сахаром и лимоном	1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020	2.060	0.000	0.010	14.528	6.056	5.264	0.569
4	Хлеб пшеничный	1/30	-/-	50	3.000	0.500	120.500	120.500	0.205			0.063	0.063	0.065	20.500	1.800
Итого:				555	29,878	30,636	107,415	824,894	1,101	3,210	0,028	8,412	57,894	326,618	191,230	8,832
Обед																
1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	1/300	1758	300	6.777	9.692	20.077	194.643	0.096	10.863	0.249	3.180	39.861	55.522	22.632	1.244
2	Рагу овощное с мясом	1/250	1731	250	20.607	26.483	30.376	442.285	0.699	56.803	0.600	4.852	79.053	223.404	67.253	2.879
3	Напиток из пшенички	1/200	656	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000	11.052	11.052	3.309	3.676	0.375
4	Хлеб пшеничный	1/30	653	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123			0.057	0.038	0.039	1.800	0.037
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060			0.690	9.900	58.200	17.100	1.350
Итого:				810	31,224	36,796	98,081	848,382	0,979	67,706	0,849	8,779	139,903	340,466	122,961	6,928
Всего:				1385	61,102	67,431	215,496	1.673,276	2,079	70,916	0,877	17,191	197,797	667,085	314,191	15,760

<i>18 день</i>																
Завтрак																
1	Омлет с курдюком	1/200/30	17	230	16.860	20.644	5.738	276.188	0.090	1.882	0.307	5.040	128.560	274.801	23.900	3.092
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
3	Фрукты свежие по сезону (V)	1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000	0.200	0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
4	Хлеб пшеничный	1/60	-/-	60	3.600	0.600	31.200	144.600	0.246			0.114	0.075	0.077	24.600	2.160
Итого:				590	22,924	22,856	65,417	553,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,540	6,616
Обед																
1	Борщи со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне	1/250	1439	250	5.082	8.679	13.516	152.505	0.061	18.568	0.215	2.500	57.743	55.042	27.485	1.491
2	Сейфа куриная запеченная	1/100	1372	100	19.405	14.807	9.533	249.019	0.093	3.019	0.034	1.579	19.416	169.356	77.736	1.412
3	Картофельное пюре с маслом	1/200	1720	200	4.390	6.509	29.381	193.665	0.206	34.590	0.034	0.241	62.140	129.780	43.998	1.641
4	Сок фруктовый разливной в асортименте	1/200	116	200	0.000	0.000	89.603	0.040	1.800		0.020	14.000	14.000	8.000	2.800	
5	Хлеб пшеничный	1/30	653	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123			0.057	0.038	0.039	1.800	0.037
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060			0.690	9.900	58.200	17.100	1.350
Итого:				810	32,478	32,596	106,030	829,291	0,583	57,977	0,249	5,087	163,236	426,417	186,619	9,775
Всего:				1385	55,402	53,451	171,446	1.388,456	0,954	95,644	0,570	10,448	396,807	773,193	256,159	16,991

<i>19 день</i>																
Завтрак																
1	Каша гречневая с курдюком	1/200	1115	200	20.749	18.019	36.990	393.129	0.272	3.401	0.320	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
2	Хлеб пшеничный	1/50	-/-	50	3.000	0.500	26.000	120.500	0.205			0.095	0.063	0.065	20.500	1.800

3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,200	12,528	4,950	4,664	0,539
4 Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,320	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	24,519	18,650	86,982	613,850	0,512	38,461	0,320	7,347	73,179	285,674	193,740	8,017

Обед														
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне														

1 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2 Копченая мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150	0,028	3,582	13,964	108,300	23,598	1,699
3 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150	2,000	0,057	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4 Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160	0,300	17,020	68,720	0,012	2,000	0,038	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,060	0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	15,993	0,250	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	36,277	38,765	146,691	1 080,756	1,016	54,453	0,571	9,213	105,886	336,342	99,159	7,111
Всего:			60,795	57,415	233,673	1 694,606	1,528	54,453	0,571	16,561	179,064	622,016	292,899	15,128

Завтрак														
Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом														

1 1/50/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,040	0,000	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3 Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	35,000	0,000	11,052	11,052	3,302	3,676	0,375
4 Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	0,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед														
Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/300														
1	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562	1,378
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
3 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,300	16,960	68,160	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,060	0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	74,380	0,615	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	30,601	37,832	97,969	854,761	1,035	111,321	0,697	8,003	129,520	359,803	129,150	7,138
Всего:			57,908	54,372	202,062	1 529,230	4,489	111,321	0,697	11,053	393,246	694,197	200,291	11,565