

Согласовано:

Директор

М.И.У.С.И.Н.Е. Т.Т.У.Н.А.У.Н.

« *июль* » 2026г

Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

« *август* » 2026г

**ОСНОВНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНИХ ТРУДОВЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

День: 1

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

Возраст: с 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
32,17	Салат "Школьный !!	100	1	8	7		108		8			30	33	19	1	
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6	10		104		31	15		44	33	21	1	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8		174		2	14		4	4	3		
212,01	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44		235			18		17	56	10	1	
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19		78		20	120						
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания !/	40	2		16		72									
67,28	Яблоко//	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4	
Итого за Обед		1133	25	30	149		978	0	81	167	0	140	190	89	8	

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г										Сезон: 01.06-31.08 (летний)									
День: 2										Возраст: с 12лет и старше									
Неделя: 1																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
78,1	Икра морковная !!	100	2	8	10	121		11			38	53	35	1					
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной!	25/250	14	9	21	214		12			34	132	43	3					
598,05	Рагу из мяса птицы +!+	220	14	8	32	249		26	28		39	31	51	2					
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2					
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1					
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72													
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86					14	14	8	3					
Итого за Обед		1085	37	25	151	957	0	53	28	0	160	294	171	12					

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г
 Сезон: 01.06-31.08 (летний)
 Возраст: с 12лет и старше
 День: 3
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1
520	Картофельное пюре !!	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1
83,1	Котлеты рыбные с соусом томатным !!	120	13	10	17	211		2	21		62	188	45	1
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
67,28	Яблоко//	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед		1140	30	35	144	994	0	80	89	0	285	406	178	10

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г										Сезон: 01.06-31.08 (летний)									
День: 4										Возраст: с 12лет и старше									
Неделя: 1																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																			
16	Салат из свежих огурцов	100	1	5			56		7			16	29	13					
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой со сметаной!!	250/10	2	6	16		127		20	15		36	42	22	1				
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5		236		3			18	140	23	2				
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26		161			18		13	135	90	3				
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16		67		4			7	4	4	1				
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1				
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54												
69,32	Кондитерское изделие ***	80	4	19	43		370												
Итого за Обед		1003	33	52	143		1184	0	34	33	0	103	392	170	8				

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г
 Сезон: 01.06-31.08 (летний)
 Возраст: с 12лет и старше
 День: 5
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9		83		8			32	42	29	1
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21		198		10	35		19	91	25	1
488,16	Птица, тушенная в соусе с овощами !*!	220	25	25	24		415		24	59		52	223	61	3
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54								
250	Пирожки печеные с яблоками +	50	3	3	24		138		2	24		6	30	6	1
Итого за Обед		900	46	42	123		1032	0	44	118	0	127	436	143	8

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г										День: 6					Сезон: 01.06-31.08 (летний)				
Неделя: 1										Возраст: с 12лет и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
19	Салат из свежих помидоров	100	1	5	4	68		24			13	25	19	1					
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1					
132,37	Плов из курицы *!l	240	23	32	55	595		6	37		33	271	62	2					
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2					
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54													
67,28	Яблоко//	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4					
Итого за Обед		1070	43	51	157	1246	0	53	67	0	133	492	152	11					

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 7
Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)
Возраст: с 12лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
78,1	Икра морковная !!	100	2	8	10		121		11			38	53	35	1
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со	250/10	2	6	14		118		20	15		45	41	24	1
104,01	Тфтели из говядины+//	100	11	16	12		237		4	13		36	124	21	2
302,49	Каша пшенная вязкая++/	180/3	5	4	30		176			18		16	106	38	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54								
69,32	Кондитерское изделие ***	80	4	19	43		370								
Итого за Обед		1003	30	53	154		1220	0	35	46	0	153	374	140	7

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г															День: 1															Сезон: 01.06-31.08 (летний)														
															Неделя: 2															Возраст: с 12лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																														
Обед																																												
33,04	Салат "Пестрый" !!	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2																														
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2																														
97,27	Жаркое по домашнему !*	180	12	14	25	266		27			25	98	41	3																														
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1																														
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1																														
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54																																						
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3																														
Итого за Обед		1010	25	23	123	792	0	52	0	0	117	251	122	12																														

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г
 Сезон: 01.06-31.08 (летний)
 Возраст: с 12лет и старше
 День: 2
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2
302,33	Каша гречневая вязкая"4	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	3
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
67,28	Яблоко//	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед		1133	28	35	131	943	0	48	44	0	140	393	195	13

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 3

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
16	Салат из свежих огурцов	100	1	5		56		7			16	29	13		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1	
132,37	Плов из курицы *!!	240	23	32	55	595		6	37		33	271	62	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
69,32	Кондитерское изделие ***	80	4	19	43	370									
Итого за Обед		950	44	65	164	1417	0	23	72	0	86	441	122	5	

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 4

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
78,11	Икра свекольная !!	100	2	8	12	12	128		15			43	44	23	1
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6	10	10	104		31	15		44	33	21	1
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!!	100	11	13	8	8	193		2	11		13	110	17	2
212,01	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	44	235			18		17	56	10	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	8	31					5	8	4	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	12	54								
250	Пирожки печеные с яблоками +	50	3	3	24	24	138		2	24		6	30	6	1
Итого за Обед		973	31	33	143	143	996	0	50	68	0	141	323	99	8

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 5

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9		83		8			32	42	29	1
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15		220		3	30		20	110	19	1
488,16	Птица, тушеная в соусе с овощами !*!	220	25	25	24		415		24	59		52	223	61	3
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19		78		20	120					
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54								
67,28	Яблоко//	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4
Итого за Обед		1050	45	44	124		1057	0	75	209	0	149	439	145	10

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 6
Неделя: 2

Сезон: 01.06-31.08 (летний)
Возраст: с 12лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
19	Салат из свежих помидоров	100	1	5	4		68		24			13	25	19	1	
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной!	25/250	14	9	21		214		12			34	132	43	3	
83,1	Котлеты рыбные с соусом томатным !!	120	13	10	17		211		2	21		62	188	45	1	
520	Картофельное пюре !!	180	4	6	32		191		31	43		49	26	39	1	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26		102					22	22	16	2	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54									
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21		86		4			14	14	8	3	
Итого за Обед		1155	39	30	158		1039	0	73	64	0	207	449	188	12	

Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.