

Согласовано:

Утверждаю

Директор



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминаева Т.М.



2026г

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г

День: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Примем 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																
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		
	I															
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 "Витолшк" ""	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 I/"	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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

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	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		4			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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

Возраст: с 12лет и старше

пед.дел. 1																
№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
51,1	Салат из свежкты 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 томатым !!	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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

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	Са	Р	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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

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	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, тушеная 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

Неделя: 1

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

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																
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 *!i	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

№ 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																	
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 пшениная 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

№ 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																
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

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.06-31.08 (летний)

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	7		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"+	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	Са	Р	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 *!i	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
Неделя: 2

Сезон: 01.06-31.08 (летний)
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																
78,11	Икра свекольная !!	100	2	8	12	128		15			43	44	23	1		
53,26	Щи из св. капусты с картошкой со сметаной	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
	!															
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!!	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
212,01	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	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										
250	Пирожки печеные с яблоками +	50	3	3	24	138		2	24		6	30	6	1		
Итого за Обед		973	31	33	143	996	0	50	68	0	141	323	99	8		

Рацион: Летние трудовые объединения 2026г(летний)г
День: 5
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	Са	Р	Мg	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, тушенная 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

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																
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.