

Общество с ограниченной ответственностью «Школьное питание»

456776 г. Снежинск, Челябинская область, пр. Мира, дом 22, офис 115 (35146) 7-20-98, факс 7-21-27 e-mail: kombinat700@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Начальник городского оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей

" ____ " _____ 2026 год

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ШП"

В.В. Блинов

" ____ " _____ 2026 год

**Предварительное примерное 8-дневное меню рациона горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2026 г.**

| Номер рецептуры | Наименование блюд и изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | белки | жиры | углеводы | |
| С 7 до 11 лет | | | | | | С 12 лет и старше | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ТТК №333 | Макароны с сыром | 200/20 | 12,44 | 15,74 | 47,57 | 387 | 200/20 | 12,44 | 15,74 | 47,57 | 387 |
| 99-М.2004 | Колбаса (порциями) | 60 | 7,67 | 13,31 | 0,9 | 154 | 60 | 7,67 | 13,31 | 0,9 | 154 |
| | Кондитерское изделие | 32 | 2,04 | 8,14 | 23,31 | 174 | 32 | 2,04 | 8,14 | 23,31 | 174 |
| 686-М.2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,97 | 60 | 200/15 | 0 | 0 | 14,97 | 60 |
| | Батон "Нарезной" | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 |
| | Итого: | 557 | 24,4 | 38,09 | 102,05 | 853 | 557 | 24,4 | 38,09 | 102,05 | 853 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 139-М.2004 | Суп картофельный с горохом и курицей | 250/20 | 10,29 | 14,13 | 20,31 | 251 | 250/20 | 10,29 | 14,13 | 20,31 | 251 |
| 265-М.2011 | Плов | 240 | 24,3 | 27,8 | 47,7 | 538 | 240 | 24,3 | 27,8 | 47,7 | 538 |
| ТТК №279 | Компот из свежемороженой фруктов или ягод | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| ТТК №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 860 | 38,09 | 43,03 | 116,75 | 1016 | 860 | 38,09 | 43,03 | 116,75 | 1016 |
| | Итого за весь день: | 1417 | 62,49 | 81,12 | 218,8 | 1869 | 1417 | 62,49 | 81,12 | 218,8 | 1869 |
| 2 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173-М.2011 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,73 | 12,1 | 44,07 | 321 | 200/10 | 8,73 | 12,1 | 44,07 | 321 |
| ТТК №271 | Пицца мясная | 100 | 11,03 | 14,71 | 35,12 | 318 | 100 | 11,03 | 14,71 | 35,12 | 318 |
| 693-М.2004 | Какао "Витошка" с витаминами | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145 | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 707-М.2004 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Батон "Нарезной" | 740 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 |
| | Итого: | 710 | 26,88 | 31,01 | 139,86 | 954 | 740 | 26,88 | 31,01 | 139,86 | 954 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 124-М.2004 | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 250/15/10 | 4,89 | 9,75 | 9,59 | 145 | 250/15/10 | 4,89 | 9,75 | 9,59 | 145 |
| 279-М.2011 | Гефтели с соусом | 100/50 | 15,14 | 34,28 | 16,91 | 438 | 100/50 | 15,14 | 34,28 | 16,91 | 438 |
| 520-М.2004 | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 |
| ТТК №126 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 95 | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 95 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| | Итого: | 855 | 27,77 | 50,62 | 99,2 | 969 | 855 | 27,77 | 50,62 | 99,2 | 969 |
| | Итого за весь день: | 1565 | 54,65 | 81,63 | 239,06 | 1923 | 1595 | 54,65 | 81,63 | 239,06 | 1923 |
| 3 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 366-М.2004 | Запеканка из творога с повидлом | 120 | 18,51 | 12,34 | 32,89 | 309 | 120 | 18,51 | 12,34 | 32,89 | 309 |
| 1-М.2004 | Бутерброд с маслом | 30/16 | 2,38 | 12,5 | 15,51 | 184 | 30/16 | 2,38 | 12,5 | 15,51 | 184 |
| 685-М.2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,01 | 61 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,01 | 61 |
| 707-М.2004 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Батон "Нарезной" | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,95 | 78 | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,95 | 78 |
| | Итого: | 611 | 24,39 | 25,82 | 99,56 | 724 | 611 | 24,39 | 25,82 | 99,56 | 724 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 132-М.2004 | Рассольник Ленинградский с курицей и | 250/15/10 | 5,28 | 9,92 | 17,3 | 180 | 250/15/10 | 5,28 | 9,92 | 17,3 | 180 |
| ТТК №95 | Мясо по-южноуральски | 100 | 13,15 | 38,26 | 7,23 | 427 | 100 | 13,15 | 38,26 | 7,23 | 427 |
| 508-М.2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,51 | 4,57 | 47,47 | 297 | 180 | 10,51 | 4,57 | 47,47 | 297 |
| ТТК №279 | Компот из свежемороженных фруктов или | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| | Итого: | 805 | 32,04 | 53,45 | 110,94 | 1083 | 805 | 32,04 | 53,45 | 110,94 | 1083 |
| | Итого за весь день: | 1416 | 56,43 | 79,27 | 210,5 | 1807 | 1416 | 56,43 | 79,27 | 210,5 | 1807 |
| 4 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 36-Ч.2005 | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200/10 | 7,26 | 11,38 | 43,75 | 308 | 200/10 | 7,26 | 11,38 | 43,75 | 308 |
| 69-Ч.2005 | Булочка с творогом и повидлом | 100 | 8,4 | 13,2 | 49,3 | 350 | 100 | 8,4 | 13,2 | 49,3 | 350 |
| 685-М.2004 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 87 | 150/50/15 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 87 |
| | Батон "Флагман" витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,9 | 80 | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,9 | 80 |
| | Итого: | 555 | 19,41 | 26,61 | 126,32 | 825 | 555 | 19,41 | 26,61 | 126,32 | 825 |
| Обед | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 82-М.2011 | Борщ из свежей капусты с курицей и | 250/15/10 | 7,22 | 10,65 | 13,89 | 180 | 250/15/10 | 7,22 | 10,65 | 13,89 | 180 |
| 41-Ч.2005 | Рыба тушеная с овощами | 125 | 13,23 | 8,15 | 3,15 | 134 | 125 | 13,23 | 8,15 | 3,15 | 134 |
| 520-М.2004 | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 |
| ТТК №126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,03 | 20,07 | 83 | 200 | 0,52 | 0,03 | 20,07 | 83 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| ТТК №338 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 200/10 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | 905 | 28,73 | 26,17 | 106,79 | 782 | 905 | 28,73 | 26,17 | 106,79 | 782 |
| | Итого за весь день: | 1460 | 48,14 | 52,78 | 233,11 | 1607 | 1460 | 48,14 | 52,78 | 233,11 | 1607 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 210-М.2011 | Омлет натуральный | 105 | 11,07 | 13,79 | 2,04 | 177 | 105 | 11,07 | 13,79 | 2,04 | 177 |
| ТТК №1083 | Бутерброд с сыром | 65 | 11,46 | 10,21 | 15,3 | 201 | 65 | 11,46 | 10,21 | 15,3 | 201 |
| 686-М.2004 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 |
| ТТК №338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| | Итого | 550 | 23,27 | 24,62 | 47,49 | 514 | 550 | 23,27 | 24,62 | 47,49 | 514 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 157-М.2004 | Солянка домашняя со сметаной | 250/10 | 7,17 | 12,05 | 9,26 | 174 | 250/10 | 7,17 | 12,05 | 9,26 | 174 |
| 498-М.2004 | Котлета из индейки | 100 | 19,28 | 14,95 | 16,82 | 288 | 100 | 19,28 | 14,95 | 16,82 | 288 |
| ТТК №305 | Макароны припущенные | 180 | 6,6 | 5,3 | 43,99 | 254 | 180 | 6,6 | 5,3 | 43,99 | 254 |
| ТТК №19.1 | Кисель с витаминами | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 1,8 | 6 | 24 | 156 | 40 | 1,8 | 6 | 24 | 156 |
| | Итого: | 830 | 37,9 | 38,98 | 141,67 | 1083 | 830 | 37,9 | 38,98 | 141,67 | 1083 |
| | Итого за весь день: | 1380 | 61,17 | 63,6 | 189,16 | 1597 | 1380 | 61,17 | 63,6 | 189,16 | 1597 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 733-М.2004 | Оладьи со сгущённым молоком | 150/40 | 15,31 | 16,74 | 88,38 | 564 | 150/40 | 15,31 | 16,74 | 88,38 | 564 |
| | Йогурт | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 109 | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 109 |
| 686-М.2004 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 |
| 707-М.2004 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Итого: | 745 | 22,75 | 20,96 | 134,63 | 830 | 745 | 22,75 | 20,96 | 134,63 | 830 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|--------|------|-------|-------|-----|--------|------|-------|-------|-----|
| 133-М.2004 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250/20 | 6,72 | 4,74 | 16 | 153 | 250/20 | 6,72 | 4,74 | 16 | 153 |
| ТТК №306 | Курица запеченная | 100 | 27,3 | 33,59 | 1,05 | 411 | 100 | 27,3 | 33,59 | 1,05 | 411 |
| 38-Ч.2005 | Рис с овощами | 180 | 4,59 | 8,8 | 40,05 | 262 | 180 | 4,59 | 8,8 | 40,05 | 262 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК №279 | Компот из свежемороженой фруктов или ягод | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,34 | 63 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| | Итого: | 800 | 41,71 | 47,83 | 96,04 | 1005 | 800 | 41,71 | 47,83 | 96,04 | 1005 |
| | Итого за весь день: | 1545 | 64,46 | 68,79 | 230,67 | 1835 | 1545 | 64,46 | 68,79 | 230,67 | 1835 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 173-М.2011 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с | 200/10 | 9,28 | 12,1 | 39,37 | 304 | 200/10 | 9,28 | 12,1 | 39,37 | 304 |
| ТТК №204 | Булочка сырная | 100 | 11,47 | 15,31 | 47,58 | 371 | 100 | 11,47 | 15,31 | 47,58 | 371 |
| 693-М.2004 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145 | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145 |
| | Батон "Флагман" витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,9 | 80 | 30 | 2,3 | 0,78 | 15,9 | 80 |
| ТТК №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 640 | 27,32 | 31,69 | 137,82 | 947 | 640 | 27,32 | 31,69 | 137,82 | 947 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 134-М.2004 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/10/10 | 7,05 | 11,63 | 14,12 | 189 | 250/10/10 | 7,05 | 11,63 | 14,12 | 189 |
| 451-М.2004 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 12,67 | 26,93 | 14,16 | 356 | 100 | 12,67 | 26,93 | 14,16 | 356 |
| 520-М.2004 | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,48 | 175 |
| ТТК №126 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 95 | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 95 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |
| | Итого: | 800 | 27,46 | 45,15 | 100,98 | 931 | 900 | 27,46 | 45,15 | 100,98 | 931 |
| | Итого за весь день: | 1440 | 54,78 | 76,84 | 238,8 | 1878 | 1540 | 54,78 | 76,84 | 238,8 | 1878 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 365-М.2004 | Суфле творожное со сгущенным молоком | 135 | 21,6 | 15,01 | 39,82 | 375 | 135 | 21,6 | 15,01 | 39,82 | 375 |
| 337-М.2004 | Яйцо вареное йодированное | 40 | 5,12 | 4,64 | 0,28 | 63 | 40 | 5,12 | 4,64 | 0,28 | 63 |
| 686-М.2004 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 | 200/15/15 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 65 |
| ТТК №338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| | Батон "Нарезной" | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,3 | 78 |
| | Итого: | 585 | 29,71 | 21,17 | 85,55 | 652 | 585 | 29,71 | 21,17 | 85,55 | 652 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-----|-----------|-------|-------|-------|-----|
| 113-М.2004 | Борщ украинский с курицей и сметаной | 250/15/10 | 7,34 | 10,28 | 17,77 | 193 | 250/15/10 | 7,34 | 10,28 | 17,77 | 193 |
| 437-М.2004 | Гуляш | 100 | 18,60 | 21,10 | 4,15 | 282 | 100 | 18,60 | 21,10 | 4,15 | 282 |
| ТТК №305 | Макаронны припущенные | 180 | 6,6 | 5,3 | 43,99 | 254 | 180 | 6,6 | 5,3 | 43,99 | 254 |
| ТТК №126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,03 | 20,07 | 83 | 200 | 0,52 | 0,03 | 20,07 | 83 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 | 25 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 59 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 | 25 | 1,75 | 0,38 | 11,5 | 58 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Итого: | 805 | 36,11 | 37,39 | 109,58 | 928 | 805 | 36,11 | 37,39 | 109,58 | 928 |
| | Итого за весь день: | 1390 | 65,82 | 58,56 | 195,13 | 1580 | 1390 | 65,82 | 58,56 | 195,13 | 1580 |