

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Генеральный директор АО "Детское питание"

Жаров А.А. \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2026 г.

" " \_\_\_\_\_ 2026 г.

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для учащихся общеобразовательных школ города Рязани в период летних лагерей

Акционерное общество «Детское питание» города Рязани

(завтрак 183 руб. 50 коп., обед 191 руб.50 коп. - стоимость одного дня 375руб.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	ТТК
	Каша Янтарная с маслом сливочным	205	4,61	8,61	19,77	174,98	ТТК
	Какао на молоке 200/15	200	3,97	3,8	20,08	130,4	382
	Кисломолочный продукт	100	3,2	2,5	10,4	80	ТР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>795</b>	<b>21,66</b>	<b>23,54</b>	<b>82,4</b>	<b>643,41</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	82/М
	Стрипсы куриные	100	18,29	19,91	14,01	308,37	ТТК
	Картофель по-деревенски	150	4,43	6,18	35,55	215,49	314/М
	Компот из ягод свежемороженных 200/15	200	0,18	0,06	12,56	51,49	342/М
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>31,53</b>	<b>36,91</b>	<b>115,95</b>	<b>954,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>53,19</b>	<b>60,45</b>	<b>198,35</b>	<b>1598,09</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	180	0,70	0,50	18,50	84,60	ТР
	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Котлета куриная с сыром	100	18,19	18,01	14,03	290,94	ТТК
	Макаронны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	202/М
	Чай с сахаром и лимоном 200/15	200	0,27	0,05	15,11	61,98	377/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>25,23</b>	<b>22,91</b>	<b>84,8</b>	<b>714,52</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Суп из овощей на бульоне из птицы (с зел. горошком)	250	4,25	7,35	10,75	126,1	99/М
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,43	17,68	3,74	235,82	260/М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	171/М
	Сок фруктовый	200	0	0	19	80	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,7</b>	<b>32,05</b>	<b>100,73</b>	<b>826,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>57,93</b>	<b>54,96</b>	<b>185,53</b>	<b>1540,69</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Кисломолочный продукт	100	3,2	2,5	10,4	80	ТР
	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	ТТК
	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	10,22	65,53	418,6	369/Т2
	Какао на молоке 200/15	200	3,97	3,8	20,08	130,4	382
<b>Итого за завтрак</b>		<b>790</b>	<b>30,18</b>	<b>25,15</b>	<b>128,16</b>	<b>887,03</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Рассольник ленинградский на говяжьём бульоне	250	4,09	9,26	17,35	169,14	96/М
	Капуста, тушенная с мясом 200/40	240	14,3	20	20,4	319,6	ТК
	Напиток витаминный 200/15	200	0,46	0,15	24,1	99,58	388/М
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>925</b>	<b>22,9</b>	<b>30,47</b>	<b>101,49</b>	<b>805,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>53,08</b>	<b>55,62</b>	<b>229,65</b>	<b>1692,33</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	180	0,70	0,50	18,50	84,60	ТР
	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Омлет с овощами	200	15,74	15,78	6,76	232	223/М
	Напиток кофейный на молоке 200/15	200	3,53	3,21	23,47	136,87	379/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>22,27</b>	<b>20,3</b>	<b>62,62</b>	<b>525,2</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,11	7,48	19,28	176,87	102/М
	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	18,01	28,37	31,47	453,25	ТТК
	Сок фруктовый	200	0	0	19	80	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>30,41</b>	<b>36,97</b>	<b>97,53</b>	<b>848,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>52,68</b>	<b>57,27</b>	<b>160,15</b>	<b>1373,66</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Кисломолочный продукт	100	3,2	2,5	10,4	80	ТР
	Запеканка из творога с курагой	200	29,35	17,58	54,8	494,8	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном 200/15	200	0,27	0,05	11,12	46	377/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>765</b>	<b>36,9</b>	<b>21,38</b>	<b>108,47</b>	<b>789,25</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	4,35	7,29	9,32	120,25	88/М
	Котлета Морячок	100	12,37	12,33	16,67	227,12	ТТК
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,68	4,15	38,55	206,21	171/М
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/15	200	0,14	0,14	18,42	75,51	ТТК
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>24,83</b>	<b>25,03</b>	<b>123,74</b>	<b>852,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>61,73</b>	<b>46,41</b>	<b>232,21</b>	<b>1641,68</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	ТТК
	Каша манная с яблоком и маслом сливочным 200/5	205	7,2	7,27	39,97	254,08	183/М
	Напиток кофейный на молоке 200/15	200	3,53	3,21	23,47	136,87	379/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>22,49</b>	<b>19,86</b>	<b>108,34</b>	<b>714,23</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Суп картофельный с фасолью на бульоне из птицы	250	7,9	7,72	19,06	177,31	102/М
	Котлета куриная с сыром	100	18,19	18,01	14,03	290,94	ТТК
	Макаронны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	202/М
	Компот из ягод свежемороженых 200/15	200	0,18	0,06	12,56	51,49	342/М
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР	
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>35,97</b>	<b>31,14</b>	<b>121,31</b>	<b>941,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>58,46</b>	<b>51</b>	<b>229,65</b>	<b>1656,22</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	180	0,70	0,50	18,50	84,60	ТР
	Кисломолочный продукт	100	3,2	2,5	10,4	80	ТР
	Сырники из творога с джемом 150/30	180	30,03	23,45	52,19	539,97	219/М
	Чай с сахаром и лимоном 200/15	200	0,27	0,05	11,12	46	377/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>36,08</b>	<b>27,25</b>	<b>104,96</b>	<b>815,82</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,09	9,26	17,35	169,14	96/М
	Стрипсы куриные	100	18,29	19,91	14,01	308,37	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	312/М
	Сок фруктовый	200	0	0	19	80	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,98</b>	<b>36,61</b>	<b>100,18</b>	<b>854,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>66,06</b>	<b>63,86</b>	<b>205,14</b>	<b>1669,95</b>	

<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Кисломолочный продукт	100	3,2	2,5	10,4	80	ТР
	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	ТТК
	Гратен запеченый с помидором и сыром	200	19,03	28,66	23,01	426,1	ТТК
	Чай с шиповником 200/15	200	0,3	0,09	16,49	68	376/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>815</b>	<b>34,29</b>	<b>40,63</b>	<b>94,8</b>	<b>897,38</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	9,78	5,81	10,04	131,58	245/М
	Голубцы ленивые 216/50	266	18,9	22,76	20,43	362,18	ТТК
	Компот из свежих яблок 200/15	200	0,16	0,16	18,89	77,64	ТТК
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>951</b>	<b>32,89</b>	<b>29,79</b>	<b>89</b>	<b>788,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1766</b>	<b>67,18</b>	<b>70,42</b>	<b>183,8</b>	<b>1685,76</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	180	0,70	0,50	18,50	84,60	ТР
	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Омлет с сыром	200	24,74	29,97	3,42	382,34	ТТК
	Какао на молоке 200/15	200	3,97	3,8	20,08	130,4	382
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>31,95</b>	<b>35,14</b>	<b>57,03</b>	<b>675,43</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	82/М
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,43	17,68	3,74	235,82	260/М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	171/М
	Сок фруктовый	200	0	0	19	80	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,79</b>	<b>34,34</b>	<b>103,03</b>	<b>856,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>64,74</b>	<b>69,48</b>	<b>160,06</b>	<b>1531,49</b>	

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	240	2,2	0,5	19,4	103,2	ТР
	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,48	71/М
	Зрза мясная	100	13,35	20,87	14,86	300,68	ТТК
	Макаронны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	202/М
	Иван-чай	200	0,2	0,05	15,04	61,42	376/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>775</b>	<b>23,7</b>	<b>26,52</b>	<b>99,21</b>	<b>742,3</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	71/М
	Суп Харчо на бульоне из птицы	250	4,09	6,7	15,24	137,6	252/М
	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	18,01	28,37	31,47	453,25	ТТК
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/15	200	0,14	0,14	18,42	75,51	ТТК
	Пюре фруктовое	125	0	0	13	85	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60,25	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>26,53</b>	<b>36,33</b>	<b>105,91</b>	<b>889,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>50,23</b>	<b>62,85</b>	<b>205,12</b>	<b>1632</b>	
<b>Среднее за завтрак</b>		<b>739</b>	<b>28,48</b>	<b>26,27</b>	<b>93,08</b>	<b>740,46</b>	
<b>Среднее за обед</b>		<b>892</b>	<b>30,05</b>	<b>32,96</b>	<b>105,89</b>	<b>861,73</b>	
<b>Среднее за день</b>		<b>1631</b>	<b>58,53</b>	<b>59,23</b>	<b>198,97</b>	<b>1602,19</b>	