

Утверждено

Генеральный директор
ООО "СОКОЛОВ"
Урвачев Д.Н.

" 17 "



2026г

Согласовано

Директор

МАУ ДО ГО «Город Калининград»
«ДМШ им. Д.Д. Шостаковича»

Уланова О.В.



2026г.

*Примерное двухнедельное меню
ООО "СОКОЛОВ"*

на питание в пришкольном лагере дневного пребывания в 2026 г

Калининград 2026 г

*сезон лето, Возраст 7-11 лет

Наименование блюд	№ рецептур	Технологический сборник	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (Ккал)
1-й день							
Завтрак							
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/90	10,33	9,72	2,51	139
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого			570	23,22	14,52	71,61	531,93
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и см	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,87	8,95	129,5
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1
Пюре картофельное с маслом	128		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52
Итого	0,75		760	26,41	23,69	109,83	756,67
2-й день							
Завтрак							
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52

Хлеб пшеничный	4	изделий 2011 г
ИТОГО		
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	99	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г
Салат из свежей капусты с овощами	24 Л	
Мясо тушеное (свинина)	256	
Рис отварной с маслом	304	
Компот из сухофруктов	349	
Хлеб пшеничный	4	
Хлеб ржано-пшеничный	4	
ИТОГО		

1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
520	23,07	29,03	60,84	597,11

Обед

1/200	5,57	7,89	10,72	136,19
1/60	0,87	6	4	72,4
1/90	13,63	12,42	2,91	178,08
1/150	3,73	4	36,73	198
1/200	1,94	2,44	27,86	141,16
1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
1/20	1,54	0,28	7,52	39
750	29,68	33,54	104,29	837,13

3-й день							
Завтрак							
Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	9	9,4	39,99	278,11
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86
Вафли	ПР		1/50	2,00	17,5	27,5	275
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Итого			550	11,56	27,25	93,21	659,97
Обед							
Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,67	15,12	152,34
Салат из свежих огурцов	20		1/60	0,654	6,14	2,13	66,69
Тефтеля мясная в соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39
Итого	0,66		750	32,414	35,85	107,67	883,69
4-й день							
Завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	18,95	14,27	37,8	355,41
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84
Вафли	ПР		1/50	2,25	15,5	30	265
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Итого			500	21,85	30,14	93,96	731,25
Обед							
Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник	1/200	7,00	4,8	11,13	115,76
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/60	0,67	6	2,8	68
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211

Пюре картофельное с маслом	125	рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г
Компот из сухофруктов	349	
Хлеб пшеничный	4	
Хлеб ржано-пшеничный	4	
итого	0,75	

1/150	4,19	3,87	25,39	153,25
1/200	1,94	2,44	27,86	141,16
1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
1/20	1,54	0,28	7,52	39
740	32,06	30,37	99,67	800,5

5-й день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,5	8,2	38,26	248,7
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63
Печенье	ПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Итого			560	14,65	18,93	99,49	650,51
Обед							
Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,35	8,54	17,36	180,0
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39
Итого		750	30,82	24,41	125	773,5	
6-й день							
Завтрак							
Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	22,24	19,47	62,13	513
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Итого			530	28,58	23,11	106,81	748,3
Обед							

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29
Помидор свежий	71		1/60	0,66	0,18	3,01	16,5
Плов с курицей	291		1/200	14,22	17,32	36,00	356,58
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39
Итого			710	24,94	28,49	89,02	712,83

7-й день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,38	8,78	39,72	271,5
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22
итого			545	19,01	20,7	77,18	593,35
Обед							
Суп картофельный с вермишелью на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	7	8,63	26,13	210,15
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/60	0,67	6	2,8	68
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39
итого			750	29,9	32,62	134,37	1014,21
8-й день							
Завтрак							
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
итого			525	23,07	29,03	60,84	597,11
Обед							
Рассольник Ленинградский на бульоне	96		1/200	6,35	8,91	16,17	170,35

Огурец свежий	71
Мясо тушеное (свинина)	256
Пюре картофельное с маслом	125
Компот из сухофруктов	349
Хлеб пшеничный	4
Хлеб ржано-пшеничный	4
ИТОГО	

Сборник
рецептур блюд
и кулинарных
изделий 2011 г

1/60	0,78	0,3	2,52	14
1/90	13,63	12,42	2,91	178,08
1/150	4,19	3,87	25,39	153,25
1/200	1,94	2,44	27,86	141,16
1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
1/20	1,54	0,28	7,52	39
750	30,83	28,73	96,92	768,14

9-й день							
Завтрак							
Каша молочная манная с маслом	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,44	9,55	28,86	223
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23
Печенье затяжное	44		1/50	3,60	5,4	30	186
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52
итого			580	11,34	23,05	94,46	632,09
Обед							
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1
Рис отварной с маслом	304		1/150	3,73	4	36,73	198
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39
итого			740	24,57	25,64	103,26	740,85
10-й день							
Завтрак							
Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150/20	11,59	8,98	38,89	282,77
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,55	0,48	11,1	59
итого			500	14,79	9,63	76,15	452,61
Обед							
Уха	151		1/200	5,54	7,76	14,22	149

Салат из капусты с помидорами	45М	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г
Жаркое по-домашнему	517	
Компот из яблок	344	
Хлеб пшеничный	4	
Хлеб ржано-пшеничный	4	
ИТОГО	0,75	

1/60	0,95	4,97	3,57	62,85
1/200	15,22	16,32	30,64	330,75
1/200	0,46	0,11	28,7	118
1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
1/20	1,54	0,28	7,52	39
710	26,11	29,95	99,2	771,9

11-й день

Завтрак							
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/90	10,33	9,72	2,51	139
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63
Фрукт свежий порционнo	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
итого			570	23,22	14,52	71,61	531,93
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и см	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,87	8,95	129,5
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1
Пюре картофельное с маслом	128		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52
итого	0,75		760	26,41	23,69	109,83	756,67
12-й день							

Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
---------	---------	---------	--------

31,33	12,67	7,33	0,1
11,19	8,62	0,58	0
124	14	1	1
16	9	2,2	10
12,7	21	1,2	0,06
195,2	65,29	12,31	11,16

33	16,5	0,6	16,5
8,4	12	0,36	15
52,6	34	3,2	14,2
36	27,7	1,01	4,5
7	4	1	12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	
155,7	121,2	8,17	62,26

86,25	15	2,31	0,33
8	5		3
55	8	0,41	0,004
16	9	2,2	10

12,7	21	1,2	0,06
178	58	6,12	13,39

90	66	2,4	33
21,52	10,2	0,42	22,48
194,2	23,52	25,11	2,24
22,86	168	5,17	0
21	16	0,07	0,12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
368,3	310,7	35,17	57,9

126	51	1,22	1,11
8	5	0,8	3
55	4	0,3	0
16	9	2,2	10
205	69	4,52	14,11

20,52	12,3	0,585	17,21
33	2,4	0,18	11,68
9,77	31,02	0,62	1,241
14	128	4,29	
4,2	1,8	0,14	2,4
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	
100,2	202,5	7,815	32,59

136	18,59	0,45	0,36
8	5		3
4	3	0,3	0
16	9	2,2	10
164	35,59	2,95	13,36

48,08	59,33	2,16	12,68
11,42	10,22	0,456	10,82
52	34	1,36	26

36	27,7	1,01	4,5
21	16	0,07	0,12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
187,2	174,2	7,056	54,17

22,04	13,78	0,22	0,15
124	14	1	1
6,6	9,6	0,48	0
12,7	21	1,2	0,06
16	9	2,2	10
181,3	67,38	5,1	11,21

44,92	23,85	1,79	5,57
8,4	12	0,36	15
23,52	25,11	2,24	1,23
11,19	8,62	0,58	0
7	4	1	12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
113,7	100,6	7,97	33,86

47	146	9,29	1
61	7	1	1
12,7	21	1,2	0,06
16	9	2,2	10
136,7	183	13,69	12,06

39	18,75	0,98	8,25
8,4	12	0,36	15
21,49	45,49	1,32	0,42
4,2	1,8	0,14	2,4
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
91,79	105	4,79	26,13

4,1	45	0,58	0
124	14	1	1
16	9	2,2	10
55	8	0,41	0,004
199,1	76	4,19	11

27,31	12,14	0,48	7,35
11,42	10,22	0,456	10,82
31,58	32,67	1,58	0,13
14	128	4,29	
7	4	1	12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
110	214	9,806	30,36

86,25	15	2,31	0,33
8	5		3
55	8	0,41	0,004
16	9	2,2	10
12,7	21	1,2	0,06
178	58	6,12	13,39

25,5	20,25	0,75	6
------	-------	------	---

8,4	12	0,36	15
194,2	23,52	25,11	2,24
36	27,7	1,01	4,5
21	16	0,07	0,12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
303,8	126,5	29,3	27,92

714	88,35	0,58	2,84
8	5	0,8	3
136,6	19,3	0,66	0,4
16	9	2,2	10
874,6	121,7	4,24	16,24

39	18,75	0,98	8,25
8,4	12	0,36	15
52,6	34	3,2	14,2
22,86	168	5,17	0
4,2	1,8	0,14	2,4
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
145,8	261,6	11,85	39,91

130,7	42,19	1,328	0,1
8	5		3
16	9	2,2	10
12,7	21	1,2	0,06
167,4	77,19	4,728	13,16
21,32	35,63	0,41	1,03

21,52	10,2	0,42	22,48
45,27	40,07	2,58	5,87
7	4	1	12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	0
113,8	116,9	6,413	41,43

31,33	12,67	7,33	0,1
11,19	8,62	0,58	0
124	14	1	1
16	9	2,2	10
12,7	21	1,2	0,06
195,2	65,29	12,31	11,16
33	16,5	0,6	16,5
8,4	12	0,36	15
52,6	34	3,2	14,2
36	27,7	1,01	4,5
7	4	1	12
12,7	21	1,2	0,06
6	6	0,8	
155,7	121,2	8,17	62,26