

питание детей в ЛДП 2026

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
директор ОУ
Хайдарова ОИ
05.05.2026г

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	730	21.1	15.1	93.3	592.8
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	70	2	2.3	54.1	245.1
	Итого за Обед	800	23.6	17	160.5	889.8
	Итого за день	1530	44.7	32.1	253.8	1482.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	190	1.7	0.4	15.4	71.8
	Итого за Завтрак	700	15.9	13.2	121.9	669.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	840	48.4	19.3	112.5	817
	Итого за день	1540	64.3	32.5	234.4	1486.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	190	2.9	1	39.9	179.6
	Итого за Завтрак	700	20.6	18.3	127	754.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	850	38.1	26.1	115.9	850.4
	Итого за день	1550	58.7	44.4	242.9	1605.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	700	23	18.7	85.8	602.1
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Творожок детский	150	16.5	7.5	28.8	248.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	870	53.5	18.7	128.9	896.8
	Итого за день	1570	76.5	37.4	214.7	1498.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Завтрак	700	20.1	16.4	92.6	597.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Обед	810	36.5	27.1	122.4	878.1
	Итого за день	1510	56.6	43.5	215	1475.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-60	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	710	19.2	11.4	105.8	602.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.6
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	860	48.9	14.5	149	921.8
	Итого за день	1570	68.1	25.9	254.8	1524
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Завтрак	700	19.2	10	123.7	662.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	110	12.1	12.1	7.3	186.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	820	36.1	24.8	132.6	897.5
	Итого за день	1520	55.3	34.8	256.3	1559.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Банан	190	2.9	1	39.9	179.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	700	15.7	15	118.4	670.4

	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	39.8	34.9	101.5	878.9
	Итого за день	1500	55.5	49.9	219.9	1549.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Завтрак	700	17.7	17.3	105.4	647.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19.2	165.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	940	42.6	33.7	102.5	882.6
	Итого за день	1640	60.3	51	207.9	1529.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Завтрак	700	16.2	18.8	109.2	670.9
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	820	35.5	33.5	111.4	889.4
	Итого за день	1520	51.7	52.3	220.6	1560.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	704	18.9	15.4	108.3	647
Обед	841	40.3	25	123.7	880.2
Среднее значение за период	1545	59.2	40.4	232	1527.2