

Согласовано:

Директор

*И.Ю. Новикова*  
 «26» 10 2025г.

подпись

расшифровка

2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

/Н.А.Мундашева/

подпись

расшифровка

2025г.

**ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
 УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
 в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	220	3,3	9,0	22,0	199
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	Кондитерские изделия	30	2,4	4,9	19,6	152
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,3</b>	<b>15,7</b>	<b>72,8</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>						
82/2017	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	210	1,9	6,2	10,8	106
ТТК 77-2/2022 735/2002	Котлеты куриные (полуфабрикат) с соусом томатным	120	11,2	11,9	17,5	222
514/2004	Бобовые отварные	150	14,0	6,8	44,4	235
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>31,4</b>	<b>25,8</b>	<b>127,0</b>	<b>801</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
356/2022	Каша "Дружба"	150	2,4	4,1	17,7	125
428/2022	Запеканка из творога с яблоком со сметаной прокипяченной	100	10,5	16,7	11,1	239
779/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	10,2	42
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,2</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>						
114/2017	Суп-лапша домашняя	200	2,5	6,6	11,4	117
291/2017	Плов из птицы	200	18,5	22,5	28,7	391
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,9</b>	<b>31,0</b>	<b>98,0</b>	<b>767</b>

### 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
311/2004	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	220	4,2	16,7	27,0	222
783/2022	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	10,2	42
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	Кондитерские изделия	30	2,4	4,9	19,6	152
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,2</b>	<b>23,4</b>	<b>78,0</b>	<b>525</b>
<b>Обед</b>						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,5	17,8	134
ГТК 1	Гуляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	196
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>23,4</b>	<b>19,5</b>	<b>124,1</b>	<b>847</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
2/2017	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156
395/2017	Вареники из полуфабриката промышленного производства отварные с творогом со сметаной прокипяченной	245	11,3	10,6	61,4	391
779/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	10,2	42
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,9</b>	<b>14,5</b>	<b>99,4</b>	<b>589</b>
<b>Обед</b>						
287/2022	Щи "Новгородские"	200	1,9	5,4	8,3	91
77-5 735/2002	Тефтели (полуфабрикат) с соусом томатным	120	10,6	14,3	3,4	185
309/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>22,7</b>	<b>27,8</b>	<b>104,9</b>	<b>756</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	220	3,3	9,0	22,0	199
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	Кондитерские изделия	30	2,4	4,9	19,6	152
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,3</b>	<b>15,7</b>	<b>72,8</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>						
108/2017	Суп картофельный с клецками	200	2,0	5,8	10,4	104
253/2011	Рыба, запеченная с морковью	90	11,3	8,5	9,0	189
665/2022	Рис с овощами	150	3,5	3,6	33,6	180
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	2,7	0,8	17,6	87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>107,3</b>	<b>710</b>