

Согласовано:
 Директор
 ООО "Комбинат питания"
 /И.А.Мундашева/

по подписи
 "21" 10 2025г.

расшифровка

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /И.А.Мундашева/

по подписи
 "21" 10 2025г.

расшифровка

**ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
 УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
 в возрасте с 12 до 18 лет в период каникул**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
81/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250	3,8	10,2	25,0	216
82/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
3/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,4	1,8	21,2	109
	Кондитерские изделия	50	4,0	8,2	32,7	220
	Итого за прием пищи:	550	11,4	20,2	88,9	585
	Обед					
2/2017	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	260	2,4	7,7	13,4	131
77-2/2022 733/2002	Котлеты куриные (полуфабрикат) с соусом томатным	120	11,2	11,9	17,5	222
14/2004	Бобовые отварные	180	16,8	8,2	53,3	282
24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
20/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
3/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	900	35,3	28,8	142,0	890

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	16,5	22,6	60,2	515
	Обед					
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
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	50	3,4	1,8	21,2	109
	Итого за прием пищи:	710	25,9	31,0	98,0	767

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	10,2	23,4	78,0	525
	Обед					
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,5	17,8	134
ТТК 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
	Итого за прием пищи:	750	23,4	19,5	124,1	847

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	13,9	14,5	99,4	589
	Обед					
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
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	50	3,4	1,8	21,2	109
	Итого за прием пищи:	780	22,7	27,8	104,9	756

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	9,3	15,7	72,8	500
	Обед					
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
	Итого за прием пищи:	740	21,0	18,8	107,3	710