

Согласовано:  
 Директор МКУОСШ № 11  
Синица Е.А.  
 подпись расшифровка  
 «27» 10 2025г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
Н.А.Мундашева  
 подпись расшифровка  
 «28» 10 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**

| №<br>рецептуры               | Наименование блюда                                                                                              | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                              |                                                                                                                 |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                              | Завтрак                                                                                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 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                                   |
|                              | Итого за прием пищи:                                                                                            | 500                 | 9,3                 | 15,7 | 72,8     | 500                                   |
|                              | Обед                                                                                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 82/2017                      | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной                                                  | 210                 | 1,9                 | 6,2  | 10,8     | 106                                   |
| ТТК<br>77-2/2022<br>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                                    |
|                              | Итого за прием пищи:                                                                                            | 780                 | 31,4                | 25,8 | 127,0    | 801                                   |

## 2 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                              | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>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

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                               | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>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; варенные 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

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                                                                                                    | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>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<br>производства отварные с творогом со сметаной<br>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<br>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<br>или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или<br>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

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                                                                              | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>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                                   |