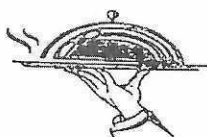


1513

День: 1		Возрастная категория с 7 до 11 лет				Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Кондитерское изделие	30	1,20	4,40	10,20	85,20	30	1,20	4,40	10,20	85,20
42/07	Сыр порционный	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		17,29	20,48	79,87	547,20		18,75	22,42	87,03	599,20
	ОБЕД										
88/07	Шницель из свинины с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,93	6,68	93,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00
295/07	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,89	256,00	100	15,20	14,40	13,00	245,00
331/07	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00
309/07	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,30	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
25/11	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		33,37	37,19	129,86	960,66		35,07	39,81	134,07	1019,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,66	57,67	209,73	1507,86		53,82	62,23	221,10	1618,86



ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7021015162; КПП 702101001, ОГРН 1197031063076. Юридический адрес: Тверская область, г. Селижский, ул. Калинина, д. 60, пом. 1016

СОГЛАСОВАНО

Врио директора МБУДО СШ «Русь»

Е.В. Савина

«14» 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общественное питание»

Е.В. Комиссаров 14.10.25

Питание

Примерное циклическое меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период осенних каникул

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День:3

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
365/04	Сырок творожное с молоком ст	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Фрукты	100	0,40	0,40	9,50	47,00	100	0,40	0,40	9,50	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		24,47	15,49	70,53	528,00		31,17	20,35	77,50	626,00
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,50	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00
291/07	Плов из птицы	250	19,75	25,25	47,16	496,00	250	19,75	25,25	47,16	496,00
25/11	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		31,27	28,89	137,84	926,06		34,74	29,51	148,61	988,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,74	44,38	208,67	1454,05		65,91	49,86	226,11	1614,66

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 2

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
204/07	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого завтрак:		19,40	14,86	150,89	718,72		19,84	14,94	152,61	728,32
	ОБЕД										
102/07	Суп картофельный с бифштексом (говяд.) и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43
188/223	Тефтели мясно-рыбные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00
312/07	Плов картофельный	180	4,32	22,65	47,16	318,00	180	4,32	22,65	47,16	318,00
315/1	Напиток из изюма и мол.сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		24,71	36,05	153,67	1037,20		25,69	37,12	157,52	1066,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,11	50,91	304,56	1755,92		45,53	52,06	310,13	1794,41

День: 5											
Возрастная категория с 7 до 11 лет						Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная манная с м/сл	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
42/07	Сыро порционные	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого завтрак:		19,13	28,68	99,00	702,66		20,63	31,58	107,37	767,66
	ОБЕД										
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной, куриней	211	3,38	5,60	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00
198/22	Куринца тушеная в соусе сметанным	100	13,28	10,84	2,90	162,00	100	13,28	10,84	2,90	162,00
309/07	Макаронные изделия овсяные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
111/145	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		30,56	30,80	113,40	842,78		31,17	31,75	119,58	878,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,69	59,48	212,40	1545,44		51,80	63,33	226,95	1646,44

День: 4											
Возрастная категория с 7 до 11 лет						Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
168/11	Каша "Дарья" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,95	36,53	266,00
4/22	Бутерброд с маслом отварными продуктами	50	7,88	0,99	14,86	100,00	50	7,88	0,99	14,86	100,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		16,65	18,38	80,03	548,00		18,75	20,67	92,54	626,00
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,03	14,40	100	1,10	0,20	3,60	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, куриней	211	3,47	4,93	6,68	93,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00
401/17	Гуляш из свинины	100	29,40	9,00	18,00	301,00	100	29,40	9,00	18,00	301,00
309/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,37	300,00
342/1	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		48,32	21,41	146,86	913,66		50,43	23,83	158,23	983,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,97	39,79	226,89	1461,66		69,18	44,52	259,79	1609,26

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 7

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каши жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00
7/22	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
209/13	Кондитерское изделие	30	1,20	4,40	10,20	85,20	30	1,20	4,40	10,20	85,20
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого завтрак:		16,56	21,21	93,25	629,86		18,02	23,15	100,41	681,86
	ОБЕД										
142/07	Суп картофельный с овощами (горох) и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,10	5,43	19,23	151,43
295/07	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,89	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00
331/07	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00
309/07	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
25/11	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		35,22	36,62	138,56	990,20		37,80	39,19	145,12	1068,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,78	57,83	231,81	1620,06		55,82	62,34	245,53	1749,95

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 8

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каши жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00
3/11	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
377/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		13,76	21,24	100,33	641,00		15,56	24,14	108,13	704,00
	ОБЕД										
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00
тмх/06	Котлета "Дюшес" (минтай)	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00
331/07	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00
205/07	Рис отваренный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
702/04	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	21,20	104,00	200	0,10	0,02	21,20	104,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		33,21	40,44	148,95	1113,66		37,04	42,99	154,20	1172,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,97	61,68	249,28	1754,66		52,60	67,13	262,33	1876,66

День: 9											
Возрастная категория с 7 до 11 лет						Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Прием пищи/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша жидкая молочно-зерновая из пшеницы с маслом	205	7,69	11,80	37,40	266,00	255	9,60	13,75	46,75	357,00
376/07	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		12,15	12,72	88,20	518,00		14,07	14,67	97,55	589,00
	ОБЕД										
ГТНЧБ4	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00
291/07	Плов из птицы	250	19,75	25,25	47,16	496,00	250	19,75	25,25	47,16	496,00
25/11	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		32,68	31,21	151,76	1016,02		35,76	33,08	162,24	1092,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,83	43,93	239,96	1534,02		49,83	47,75	259,79	1681,67

День: 8											
Возрастная категория с 7 до 11 лет						Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Прием пищи/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша жидкая молочно-зерновая из овсяных хлопьев	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Гематоген Детский	40	2,00	1,20	34,40	156,00	40	2,00	1,20	34,40	156,00
42/07	Сыр горчичный	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		19,49	18,76	113,40	673,00		21,31	21,07	122,90	738,00
	ОБЕД										
ГТНЧБ4	Икра кабачковая	60	1,20	2,30	10,80	79,30	100	2,12	3,77	17,43	128,00
59/07	Суп овощной со сметаной, с курицей	211	3,93	5,28	11,40	89,00	261	4,93	6,61	14,25	139,00
266/07	Печенье шоколадное	100	14,1	16,46	2,60	215,00	100	14,1	16,46	2,60	215,00
109/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00
25/11	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		21,06	31,40	142,70	966,96		24,55	35,44	160,35	1115,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,55	50,16	256,10	1639,96		45,86	56,51	283,25	1853,66

Дети:10		Возрастная категория с 7 до 11 лет				Возрастная категория с 12 до 18 лет					
№ рецептуры	Пример пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
168/11	Чаша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	35,58	266,03
42/07	Сыр порционный	20	6,18	7,80	6,00	69,00	20	6,18	7,80	6,00	69,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
376/02	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Кондитерское изделие	30	1,20	1,40	10,20	85,20	30	1,20	1,40	10,20	85,20
гост	Хлеб пшеничный подпорованный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		16,15	29,59	75,37	602,20		18,25	31,88	87,88	680,20
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,65	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	26,00
80/27	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, морщивый	211	3,47	4,93	6,68	93,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00
302/22	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40
304/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00
348/1	Напиток из плодов и ягод съенных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00
гост	Хлеб пшеничный подпорованный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный подпорованный ржаной						50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		30,46	17,55	111,26	735,80		35,35	20,55	147,05	919,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,61	47,14	186,63	1338,00		53,60	52,43	234,93	1599,26

495,91	512,97	2326,03	15611,64	543,95	558,16	2520,91	17044,88
--------	--------	---------	----------	--------	--------	---------	----------

495,91 512,97 2326,03 15611,64 543,95 558,16 2520,91 17044,83