



Утверждаю
Генеральный директор
ООО База "Мария" 24.03.2025 г.
/ Россошанский Е.К. /

Согласовано
Директор ДОЛ ГБОУ №

Корганова

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2025 г

Неделя: 1		День: 1					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
Каша "Боярская" с маслом сливочным	155	11,7	8,5	24,3	218,2	184	
Чай с сахаром	200	0,2		7,2	29,5	59	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	82	
Итого за Завтрак	535	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,5	62	
Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью петрушки	210	6,7	4,8	18,4	148,3	57	2008
Рыба отварная с соусом польским	120	12,8	19	16,8	283,1	242	
Картофельное пюре	180	3,8	4,8	25,9	162,6	321	2012
Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	850	29,6	30,4	128,9	904,8		
Полдник							
Пряники заварные	60	10,2	12,3	14,5	205,7	19	
Сок фруктовый (Яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	83	
Итого за Полдник	360	12,7	13	55,3	387,7		
Итого за день	1 745	60,1	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /



Утверждаю
Генеральный директор
ООО База "Мария" 24.03.2025 г.
/ Россошанский Е.К./

Согласовано
Директор ДОЛГБОУ №

[Подпись] / *[Подпись]*

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2025 г

Неделя: 1		День: 2					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,7	6,9	20,2	166	3	2012
Омлет натуральный с маслом сливочным	155	9,7	9,2	32,5	242,2	214	
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,9	14,4	87,6	66	
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	68	
Итого за Завтрак	500	17,8	18,3	77,4	542,8		
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	0,7	4,5	4	54,7	22	
Суп картофельный с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	230	5,5	4	21	194	96	
Голубцы ленивые	240	17,2	20,2	42,4	396,7	305	
Компот из изюма	200	0,5	0,1	24	74	70	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	810	29,6	30,4	129	904,7		
Полдник							
Сдоба Обыкновенная	75	6,2	6,4	37,7	238,8	464	
Молоко в инд. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	106	71	
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	86	
Итого за Полдник	375	12,7	13	55,2	387,8		
Итого за день	1 685	60,1	61,7	261,6	1835,3		

Заведующий производством _____ /



Утверждаю
Генеральный директор
ООО База "Мария" 24.03.2025 г.
/ Россошанский Е.К./

Согласовано
Директор ДОЛ ГБОУ №

/ Корганни

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2025 г

Неделя: 1		День: 3					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и вареньем	55	2,5	3,9	28,9	161	2	2012
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,2	14	30	290,5	236	
Чай с лимоном	200	0,3		10,4	44,4	73	
Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	75	
Итого за Завтрак	555	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	3,6	8,4	2,1	98	27	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	220	6,2	5,2	32	134,5	86	
Котлеты рубленые мясные запеченные с молочным соусом	100	9	10	31,8	318	281	
Овощи припущенные	150	5	5	12	112	320	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,5	56,9	76	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	810	29,7	30,4	129	904,7		
Полдник							
Булочка "Творожная"	75	11,7	12,6	25,4	204,8	478	2008
Сок фруктовый (Персик)	200	0,6		20	136	442	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	82	
Итого за Полдник	375	12,7	13	55,2	387,8		
Итого за день	1 740	60,2	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /



Утверждаю

Генеральный директор

ООО База "Мария" 24.03.2025 г.

/ Россошанский Е.К./

Согласовано

Директор ДОЛ ГБОУ №

/ Корсакин

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2025 г

Неделя: 1		День: 4					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
Макароны с сыром	180	7,8	4,5	11	108,1	205	
Какао с молоком	200	4,3	3,5	12,9	101,3	79	
Пряники заварные	40	2,4	1,9	29,9	146	18	
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	86	
Итого за Завтрак	560	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Салат из свежих овощей	60	0,6	4,5	1,9	52	25	2008
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	230	8,9	13,4	18,1	211	76	
Зразы рыбные с яйцам	100	9,8	6,1	26	213,2	265	
Картофельное пюре с морковью	150	3,7	4,6	25,1	157,2	322	
Напиток лимонный	200	1	0,2	20,2	86	77	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	820	29,7	30,4	128,9	904,7		
Полдник							
Ватрушка с творогом	75	6,7	6,3	35,5	234,7	453	
Молоко в инд. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	106	71	
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	68	
Итого за Полдник	375	12,7	13	55,2	387,7		
Итого за день	1 755	60,2	61,7	261,5	1835,3		

Заведующий производством _____ /



Утверждаю
Генеральный директор
ООО База "Мария" 24.03.2025 г.
/ Россошанский Е.К./

Согласовано
Директор ДОЛ ГБОУ №

[Signature]

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2025 г

Неделя: 1		День: 5					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,7	6,9	20,2	166	3	2012
Каша "Янтарная" с маслом сливочным	155	9,1	8,3	44,4	276,1	187	
Чай с сахаром	200	0,2		7,2	29,5	59	
Йогурт фруктовый	125	3,8	3,1	5,6	71,3	5	
Итого за Завтрак	525	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Винегрет овощной	50	0,8	5,2	4,6	69	45	2008
Суп картофельный с горохом, грёнками и зеленью петрушки	220	5	5,6	25	177	81	
Птица, тушеная в соусе с овощами	240	18	17,9	32,6	355,5	302	
Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	790	29,6	30,4	129	904,8		
Полдник							
Вафли обогащенные	40	10,2	12,5	14,2	181,7	15	
Сок фруктовый (Абрикос)	200	1		20	110	442	2008
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	83	
Итого за Полдник	340	12,7	13	55,2	387,7		
Итого за день	1 655	60,1	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /