



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /Н.А.Мундаева/
 расшифровка
 2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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			Энергетическая 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 прокипяченный	210	1,9	6,2	10,8	106
268/2017	Котлеты, биточки, шницели	90	14,3	13,0	14,4	198
514/2004	Бобовые отварные	150	14,0	6,8	44,4	235
г.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	34,5	26,9	123,9	777

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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					
113/2017	Суп-лапша домашняя	200	2,5	6,6	11,4	117
291/2017	Плов из птицы	240	22.2	27,0	34,4	469
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:	740	29,0	34,5	100,1	824

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
181/2017	Каша жидкая молочная пшеничная 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
303/2017	Каша вязкая гречневая	150	4,7	4,2	24,6	186
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	19,4	15,9	106,1	754

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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
279/2017 735/2002	Тефтели (2 вариант) 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					
83/2017	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					
08/2017	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
610/2017	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	177
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
320/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	Итого за прием пищи:	740	20,5	21,4	98,0	707

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1/2017	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136
356/2022	Каша "Дружба"	260	4,2	7,1	30,7	229
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,6	26,0	124
	Итого за прием пищи:	500	9,6	16,2	71,6	489
	Обед					
282/2022	Суп томатный с рисом	200	1,4	3,2	13,6	92
294/2017	Котлеты рубленые из птицы	90	16,3	15,1	8,0	174
514/2004	Бобовые отварные	150	14,0	6,8	44,4	235
124/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
320/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	Итого за прием пищи:	740	35,9	26,0	120,3	738

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
2/2017	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156
95/2017	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					
03/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96
698/2022	Рагу из мяса птицы	240	18,1	16,3	20,9	364
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
320/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	Итого за прием пищи:	750	25,3	20,2	95,6	719

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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					
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,5	17,8	134
268/2017	Котлеты, биточки, шницели	90	14,3	13,0	14,4	198
565/2022	Рис с овощами	150	3,5	3,6	33,5	180
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
320/2022	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:	740	27,1	22,0	120,0	750

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
56/2022	Каша "Дружба"	150	2,4	4,1	17,7	125
128/2022	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					
99/2017	Суп из овощей со сметаной	210	1,5	6,0	7,6	97
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	100	8,8	6,8	15,0	164
309/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
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
320/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	Итого за прием пищи:	760	19,8	19,9	112,2	719

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182/2017	Каша жидкая молочная овсяная 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					
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	210	1,4	4,0	13,6	92
599/2022	Фрикассе из курицы	90	11,9	8,8	2,1	181
303/2017	Каша вязкая гречневая	150	4,7	4,2	24,6	186
124/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
320/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	Итого за прием пищи:	760	22,9	18,9	98,2	718

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом и утвержденными руководителем организации. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Папиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и Научного Руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва 2022 - 698с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с