



Согласовано:
 Директор *И.И.И.*
 2026г.



Утверждаю:
 Директор ФОО «Комбинат питания»
 /Н.А.Мундашева/
 2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
 УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
 в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

I 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	210	9,1	13,0	35,2	295
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	100
	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,0	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	500	16,3	22,3	98,5	655
Обед						
82/2017	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	210	1,9	6,2	10,8	106
271/2017	Котлеты домашние	90	12,3	15,6	9,2	226
306/2017	Горох отварной	150	14,0	6,8	44,4	235
7.24/1996	Овощи сезонные порционно (свекла или огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные жареные или сырые) (огурцы соевые)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	750	32,7	29,1	121,0	807
	Всего:		49,0	51,4	219,5	1462

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
ТТК 23А	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,7	1,5	25,7	125
	Итого за прием пищи:	500	16,8	22,3	69,5	547
Обед						
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,1	4,2	12,6	87
291/2017	Плов из птицы	240	21,6	19,0	43,7	376
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (капуста квашеная)	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	3,8	0,5	24,9	113
	Итого за прием пищи:	750	29,0	23,8	117,9	726
	Всего:		45,8	46,1	187,4	1273

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
2/2017	Бутерброд с повидлом	55	5,4	5,9	27,8	156
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150	6,0	7,7	23,1	180
338/2017	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	1,8	26,0	124
	Итого за прием пищи:	505	15,4	15,8	86,7	504
Обед						
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	5,0	5,5	17,8	134
ТГК 1	Гуляш из филе птицы	100	5,4	8,3	9,4	196
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	9,8	42,6	279
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (исхупы соленные)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	750	23,6	24,1	126,4	849
	Всего:		39,0	39,9	213,1	1353

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
101/2004	Консервы овощные закусочные (порциями)(икра кабачковая)	120	2,9	9,1	15,6	158
413/2022	Омлет с зеленым горошком	120	9,2	11,5	11,9	191
783/2022	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	60	4,4	1,7	30,8	150
	Итого за прием пищи:	500	16,7	22,3	68,5	542
Обед						
101/2017	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,4	14,6	94
279/2017	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90	11,1	13,1	11,3	209
309/2017	Макаронные изделия отварные	150	6,3	7,8	35,3	221
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла) (капуста квашеная)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	23,9	23,8	117,8	764
	Всего:		40,6	46,1	186,3	1306

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182/2017	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	210	7,5	11,7	46,9	258
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	100
	Кондитерские изделия (вафли)	50	5,0	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	500	15,7	21,0	110,2	618
Обед						
99/2017	Суп из овощей со сметаной прокипяченной	200	1,3	4,0	7,3	76
622/2022	Шницель рубленый куриный	90	12,9	10,8	12,1	210
306/2017	Горох отварной	150	14,0	8,4	44,4	235
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы соленые)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	32,7	23,7	120,4	761
	Всего:		48,4	44,7	230,6	1379

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
3/2017	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211
338/2017	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	1,8	26,0	124
	Итого за прием пищи:	500	16,6	20,2	75,7	541
Обед						
287/2022	Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной	210	2,9	6,8	8,3	103
229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,8	8,0	5,8	143
310/2017	Картофель отварной	150	4,5	8,2	24,3	177
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (капуста квашеная)	60	0,9	0,1		26
820/2022	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	60	4,6	0,6	29,9	136
	Итого за прием пищи:	780	23,3	23,7	99,7	709
	Всего:		39,9	43,9	175,4	1250

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
101/2004	Консервы овощные закусочные (порциями)(икра кабачковая)	120	2,9	9,1	15,6	158
210/2017	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	10,9	22,8	2,6	245
ТТК 23А	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	60	4,4	1,7	30,8	150
	Итого за прием пищи:	500	18,4	33,6	64,0	611
Обед						
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	4,2	16,8	96
291/2017	Плов из птицы	240	21,6	19,0	43,7	376
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы соленые)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	28,4	23,7	117,1	712
	Всего:		46,8	57,3	181,1	1323

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	210	7,1	10,7	32,4	251
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	100
	Кондитерские изделия (печенье)	50	5,1	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	500	15,4	20,0	95,7	611
Обед						
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	134
268/2017	Котлеты из говядины	90	14,2	14,1	11,7	230
665/2022	Рис с овощами	150	3,5	4,6	33,5	180
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; кашаная капуста; варенье морковь или свекла) (капуста квашеная)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	27,2	23,7	119,6	784
	Всего:		42,6	43,7	215,3	1395

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182/2017	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	1,7	6,2	15,8	150
231/2011	Сырники из творога со сметаной прокипяченной	100	19,4	7,3	23,9	267
ТТК23А	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,2	2,4	20,9	108
	Итого за прием пищи:	500	24,5	15,9	75,6	583
Обед						
ТТК 30	Суп "Снежок" с птицей отварной	210	5,3	7,2	18,2	202
602/2022	Биточки рубленные куриные	90	16,3	15,1	8,0	174
400/2022	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	150	6,0	6,6	31,8	215
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы соленые)	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	750	32,1	29,4	114,6	831
	Всего:		56,6	45,3	190,2	1414

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182/2017	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	8,3	11,0	39,2	286
783/2022	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	100
	Кондитерские изделия (вафли)	50	5,4	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	500	16,9	20,3	102,7	649
Обед						
282/2022	Суп томатный с рисом	200	1,4	4,7	13,6	92
599/2022	Фрикассе из курицы	90	11,9	10,8	2,1	171
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	9,8	42,6	279
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) <i>(замест. картофеля)</i>	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	26,5	25,8	114,9	782
	Всего:		43,4	46,1	217,6	1431

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, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептур:

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

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

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

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