

Согласовано:

Директор МБОУ "Октябрьская сш" / *М.В. Котанова* /
подпись / *М.В. Котанова* /
расшифровка
« 06 » / *М.В.* / 2026г.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания" / *Н.А. Мундашева* /
подпись / *Н.А. Мундашева* /
расшифровка
« 06 » / *Н.А.* / 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					
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
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	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
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	3,8	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			Энергети- ческая 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	7,6	23,1	180
338/2017	Плоды 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	15,7	86,7	504
	Обед					
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	5,0	5,5	17,8	134
ТТК 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 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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	750	23,6	24,1	126,4	849
	Всего:		39,0	39,8	213,1	1353

4 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	7,3	11,0	39,2	286
209/2017	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
783/2022	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,7	1,4	25,7	125
	Итого за прием пищи:	500	16,3	17,0	75,4	517
	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
331/2017		150	6,3	7,8	35,3	221
309/2017	Макаронные изделия отварные					
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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	23,9	23,8	117,8	764
	Всего:		40,2	40,8	193,2	1281

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	Котлеты куриные	90	12,9	10,8	12,1	210
306/2017	Горох отварной	150	14,0	8,4	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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за приём 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			Энергети- ческая 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	Плоды 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
467/2022	Котлеты рыбные	90	11,7	10,6	8,6	179
310/2017	Картофель отварной	150	4,5	8,2	24,3	177
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	60	4,6	0,6	29,9	136
	Итого за прием пищи:	770	25,2	26,3	107,8	745
	Всего:		41,8	46,5	183,5	1286

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
356/2022	Каша "Дружба".	210	6,4	9,8	24,8	255
209/2017	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК 23А	Чай каркадэ с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,7	1,4	25,7	125
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	65,8	501
	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)	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:		43,8	39,5	182,9	1213

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150	4,4	7,6	23,1	179
394/2022	Лапшевник с творогом со сметаной прокипяченной	100	8,6	8,4	19,5	188
782/2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,7	1,4	25,7	125
	Итого за прием пищи:	500	16,9	17,4	78,3	532
	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
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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	27,2	23,7	119,6	784
	Всего:		44,1	41,1	197,9	1316

9 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
182/2017	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	6,1	7,8	15,8	179
338/2017	Плоды 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	15,5	15,9	79,4	503
	Обед					
ТТК 30	Суп "Снежок" с птицей отварной	210	5,3	7,2	18,2	202
602/2022	Биточки рубленые 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)	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:		47,6	45,3	194,0	1334

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	4,0	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	500	15,5	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	7,8	42,6	279
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	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за прием пищи:	740	26,5	23,8	114,9	782
	Всего:		42,0	44,1	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, указываемых 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. Могильного 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.Онищенко 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