

Согласовано:  
Директор Е.Мас

подпись

расшифровка

2026г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А.Мундашева/

подпись

расшифровка

2026г.

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

### 1 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	33,5	281
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>22,0</b>	<b>84,1</b>	<b>611</b>

### 2 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
г.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
291/2017	горячее блюдо	Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>21,2</b>	<b>80,6</b>	<b>576</b>

### 3 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
г.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	13,7	16,4	13,1	256
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,2	306
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>25,6</b>	<b>95,3</b>	<b>758</b>

### 4 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	11,8	16,6	42,2	279
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,3	6,8	23,3	152
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>24,4</b>	<b>102,5</b>	<b>599</b>

**5 день**

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	100	13,3	12,5	4,8	196
310/2017	гарнир	Картофель отварной	180	4,3	7,0	35,0	211
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>24,9</b>	<b>20,4</b>	<b>77,0</b>	<b>588</b>

**6 день**

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1/2017	холодное блюдо	Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
181/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	10,8	11,7	37,1	284
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>21,4</b>	<b>87,8</b>	<b>588</b>

**7 день**

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,1</b>	<b>18,6</b>	<b>93,8</b>	<b>587</b>

**8 день**

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	100	13,0	12,4	16,2	210
665/2022	гарнир	Рис с овощами	180	4,2	5,3	40,2	216
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>18,6</b>	<b>93,4</b>	<b>604</b>

**9 день**

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2/2017	холодное блюдо	Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	9,1	10,3	32,5	208
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>107,3</b>	<b>584</b>

## 10 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
г.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
279/2017 331/2017	горячее блюдо	Тефтели(2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90	10,0	14,1	21,6	223
303/2017	гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,6	6,0	24,7	203
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>21,0</b>	<b>83,3</b>	<b>604</b>

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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