

2026

Согласовано:

Директор

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева/

подпись

расшифровка

подпись

расшифровка

2026г.

2026г.

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 7 до 11 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	
Завтрак							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	150	6,5	8,3	25,1	211
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
Итого:			500	16,0	19,2	75,7	541

2 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
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	40	2,7	0,8	17,6	88
Итого:			500	20,2	20,8	67,7	508

3 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	230	23,3	15,3	45,9	368
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,2	43
	сладкое	Кондитерское изделие	30	3,8	4,1	14,0	91
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	2,7	0,8	17,6	88
Итого:			500	30,0	20,2	87,7	590

4 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	12,4	14,8	11,8	231
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	150	14,1	6,9	33,5	255
	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
Итого:			530	29,7	22,4	78,8	636

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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	160	7,5	8,9	28,3	217
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
		Итого:	500	15,4	18,6	79,0	521

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
392/2017	горячее блюдо	Пельмени мясные отварные со сметаной	200	16,8	18,6	35,3	376
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,1	0,0	15,2	62
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	19,4	19,6	73,5	548

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	11,7	10,6	8,6	179
310/2017	гарнир	Картофель отварной	150	3,6	5,8	28,6	176
	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
		Итого:	530	18,5	17,1	70,7	505

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	90	11,7	11,2	14,6	189
665/2022	гарнир	Рис с овощами	150	3,5	4,6	33,5	180
	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
		Итого:	530	18,4	16,5	76,6	501

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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	150	6,7	7,6	24,4	156
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
		Итого:	505	15,6	15,8	99,2	532

10 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
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	150	4,7	5,0	22,3	169
	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	2,0	0,6	13,2	66
Итого:			530	17,8	19,8	72,4	524

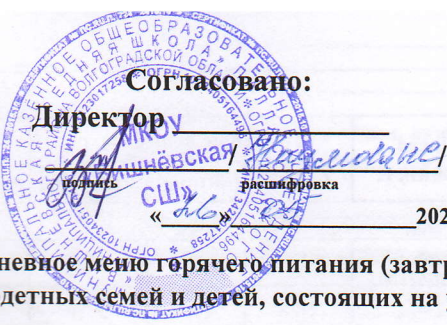
Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом и утвержденными руководителем 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



Согласовано:

Директор

И.И. Мухоморова
подпись
« 16 » *И.И. Мухоморова*
расшифровка
2026г.

21.09.20

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	
Завтрак							
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
		Итого:	550	18,1	22,0	84,1	611

2 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
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
		Итого:	550	24,9	21,2	80,6	576

3 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	25,3	16,6	49,9	400
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,2	43
	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
		Итого:	550	35,1	24,4	105,4	705

4 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
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
		Итого:	610	37,9	25,6	95,3	758

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
		Итого:	550	18,7	21,4	87,8	588

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
392/2017	горячее блюдо	Пельмени мясные отварные со сметаной	200	16,8	18,6	35,3	376
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,1	0,0	15,2	62
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	20,6	20,0	82,3	592

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,9	20,4	81,8	603

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
		Итого:	610	24,5	18,6	93,4	604

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
		Итого:	555	18,0	18,5	107,3	584

10 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
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
Итого:			600	22,9	21,0	83,3	604

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