

Согласовано:
Директор _____
Ирина Сидорова
г. Паймазовки Самарской обл.
Сидорова С.
12.01.2026 *

Утверждаю
Директор "ОСШ «Комбинат питания"
_____ Н.А. Мундашева
ОСШ «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»
для документов

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении.

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:
Директор



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 1,5 | 0,2 | 8,8 | 43 | т.24 | 1996 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | | 6,3 | 5,6 | 22,3 | 168 | 102 | 2017 |
| Котлеты, биточки, шницели (из говядины) | 100 | | 13,8 | 16,9 | 13,1 | 257 | 268 | 2017 |
| Рис с овощами | 180 | | 4,2 | 4,3 | 40,2 | 216 | 665 | 2022 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | ТТК 23А | |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 | | 2,7 | 0,8 | 17,6 | 88 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 138,85 | 28,7 | 27,8 | 117,0 | 830 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:

Директор

Серебрякова СТ



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | г.24 | 1996 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 260 | | 2,1 | 7,4 | 8,2 | 128 | 88 | 2017 |
| Котлеты или биточки рыбные лобительские | 100 | | 13,3 | 12,5 | 4,8 | 196 | 467 | 2022 |
| Картофель отварной | 180 | | 4,3 | 7,0 | 34,3 | 211 | 310 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 60 | | 4,0 | 1,2 | 26,4 | 132 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 138,85 | 29,3 | 28,4 | 118,9 | 863 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:
Директор



Сидорова СГ



Утверждаю
Директор Центра питания
Мундашева

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 1,5 | 0,2 | 8,8 | 43 | т.24 | 1996 |
| Суп томатный с рисом | 250 | | 1,8 | 5,6 | 17,0 | 115 | 282 | 2022 |
| Фрикассе и курицы | 100 | | 13,2 | 12,0 | 2,3 | 146 | 599 | 2022 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 180 | | 10,4 | 9,4 | 51,1 | 335 | 302 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 | | 2,7 | 0,8 | 17,6 | 88 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 138,85 | 30,2 | 28,0 | 128,2 | 851 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:
Директор



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | г.24 | 1996 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 260 | | 2,6 | 8,9 | 13,6 | 145 | 82 | 2017 |
| Биточки рубленые куриные | 100 | | 16,1 | 15,1 | 15,1 | 262 | 602 | 2022 |
| Бобовые отварные | 180 | | 16,9 | 8,3 | 40,2 | 306 | 306 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 | | 2,0 | 0,6 | 13,2 | 66 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 138,85 | 43,2 | 33,2 | 127,3 | 975 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:

Директор



Утверждаю:
Директор ООО «Объединат питания»
Н.А.Мундашева

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | т.24 | 1996 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | | 2,0 | 4,0 | 12,0 | 119 | 101 | 2017 |
| Рагу из мяса птицы | 220 | | 18,1 | 22,1 | 32,1 | 372 | 598 | 2022 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 60 | | 4,0 | 1,2 | 26,4 | 132 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 138,85 | 29,7 | 27,6 | 115,7 | 819 | | |

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

Согласовано:
Директор



6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость, рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|--------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | т.24 | 1996 |
| Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной | 260 | | 3,4 | 6,7 | 10,3 | 113 | 287 | 2022 |
| Котлеты, биточки, шницели (из говядины) | 100 | | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 | 268 | 2017 |
| Рис с овощами | 180 | | 4,2 | 4,3 | 40,2 | 216 | 665 | 2022 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 | | 2,0 | 0,6 | 13,2 | 66 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 138,85 | 29,0 | 28,3 | 122,0 | 848 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:
Директор



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | т.24 | 1996 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | | 6,3 | 7,8 | 22,3 | 168 | 102 | 2017 |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 110 | | 9,8 | 12,6 | 15,0 | 164 | 298 | 2011 |
| Каша вязкая пшеничная | 180 | | 4,9 | 5,0 | 29,5 | 184 | 303 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 60 | | 4,0 | 1,2 | 26,4 | 132 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 138,85 | 30,6 | 26,9 | 138,4 | 844 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:
Директор



Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания»
Н.А.Муцашева

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порция, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 1,5 | 0,2 | 8,8 | 43 | т.24 | 1996 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120 | 103 | 2017 |
| Плов из птицы | 220 | | 20,4 | 24,1 | 45,9 | 454 | 291 | 217 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 | | 2,7 | 0,8 | 17,6 | 88 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 138,85 | 28,1 | 27,6 | 124,7 | 829 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:

Директор



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | г.24 | 1996 |
| Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной | 260 | | 5,5 | 9,2 | 12,9 | 139 | 108 | 2017 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | | 8,4 | 10,3 | 9,4 | 126 | 580 | 2022 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | | 6,4 | 7,4 | 42,4 | 265 | 309 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 60 | | 4,0 | 1,2 | 26,4 | 132 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 138,85 | 29,9 | 28,4 | 136,3 | 858 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

Согласовано:

Директор



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 100 | | 5,0 | 0,3 | 13,8 | 72 | т.24 | 1996 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 260 | | 2,6 | 8,9 | 13,6 | 145 | 82 | 2017 |
| Пельмени мясные отварные со сметаной | 200 | | 16,8 | 18,6 | 35,3 | 376 | 392 | 2017 |
| Компот из плодов сухих | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 820 | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной | 50 | | 3,4 | 1,0 | 22,0 | 110 | 23 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 138,85 | 28,4 | 28,8 | 116,1 | 827 | | |

Десятидневное меню горячего питания (обед) 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 образовательном учреждении

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность,ккал |
|------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---|
| Итого за период | 307,10 | 285,00 | 1 244,60 | 8 544,00 |
| Среднее значение за период | 30,6 | 28,4 | 125,2 | 854 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |

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. Наименование блюд и кулинарных изделий, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептур:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных 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.:Делли плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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 2022-698 с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания/ Под ред. В.Т.Лапшиной - М. Хлебпродинформ, 2002 - 632с.