

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ /  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_  
 « 06 » \_\_\_\_\_ 2026г.

С утверждаю:  
 Директор ООО «ПК Комбинат питания»  
 \_\_\_\_\_ /  
 подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_  
 « 06 » \_\_\_\_\_ 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>22,3</b>	<b>98,5</b>	<b>655</b>
<b>Обед</b>						
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) (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>29,1</b>	<b>121,0</b>	<b>807</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,0</b>	<b>51,4</b>	<b>219,5</b>	<b>1462</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>22,3</b>	<b>69,5</b>	<b>547</b>
<b>Обед</b>						
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) (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,0</b>	<b>23,8</b>	<b>117,9</b>	<b>726</b>
	<b>Всего:</b>		<b>45,8</b>	<b>46,1</b>	<b>187,4</b>	<b>1273</b>

## 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>86,7</b>	<b>504</b>
<b>Обед</b>						
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) <b>(огурцы соленые)</b>	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>23,6</b>	<b>24,1</b>	<b>126,4</b>	<b>849</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,0</b>	<b>39,8</b>	<b>213,1</b>	<b>1353</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>17,0</b>	<b>75,4</b>	<b>517</b>
<b>Обед</b>						
101/2017	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,4	14,6	94
279/2017 331/2017	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23,9</b>	<b>23,8</b>	<b>117,8</b>	<b>764</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,2</b>	<b>40,8</b>	<b>193,2</b>	<b>1281</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>21,0</b>	<b>110,2</b>	<b>618</b>
<b>Обед</b>						
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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>32,7</b>	<b>23,7</b>	<b>120,4</b>	<b>761</b>
	<b>Всего:</b>		<b>48,4</b>	<b>44,7</b>	<b>230,6</b>	<b>1379</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,6</b>	<b>20,2</b>	<b>75,7</b>	<b>541</b>
<b>Обед</b>						
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
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	60	4,6	0,6	29,9	136
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23,3</b>	<b>23,7</b>	<b>105,0</b>	<b>709</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,9</b>	<b>43,9</b>	<b>180,7</b>	<b>1250</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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 каркаде с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50	3,7	1,4	25,7	125
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>65,8</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28,4</b>	<b>23,7</b>	<b>117,1</b>	<b>712</b>
	<b>Всего:</b>		<b>43,8</b>	<b>39,5</b>	<b>182,9</b>	<b>1213</b>

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>17,4</b>	<b>78,3</b>	<b>532</b>
<b>Обед</b>						
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) (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,2</b>	<b>23,7</b>	<b>119,6</b>	<b>784</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44,1</b>	<b>41,1</b>	<b>197,9</b>	<b>1316</b>

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,5</b>	<b>15,9</b>	<b>79,4</b>	<b>503</b>
<b>Обед</b>						
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) (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>32,1</b>	<b>29,4</b>	<b>114,6</b>	<b>831</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,6</b>	<b>45,3</b>	<b>194,0</b>	<b>1334</b>

## 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>20,3</b>	<b>102,7</b>	<b>649</b>
<b>Обед</b>						
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) (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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,5</b>	<b>23,8</b>	<b>114,9</b>	<b>782</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,0</b>	<b>44,1</b>	<b>217,6</b>	<b>1431</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 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