



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 12 лет и старше 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	260	11,3	16,1	43,6	365
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:	550	18,5	25,4	106,9	725
	Обед					
82/2017	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	260	2,4	7,8	13,5	133
271/2017	Котлеты домашние	100	13,7	17,3	10,2	251
306/2017	Горох отварной	180	16,8	8,2	53,3	282
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	880	38,0	33,9	137,1	923
	Всего:		56,5	59,3	244,0	1648

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
356/2022	Каша "Дружба"	200	3,6	5,5	24,8	167
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:	550	18,0	23,7	76,6	589
	Обед					
112/2017	Суп с макаринными изделиями и картофелем	250	2,6	5,3	15,8	109
492/2004	Плов из птицы	280	25,2	22,2	51,0	439
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	880	33,7	28,2	131,9	828
	Всего:		51,7	51,9	208,5	1417

3 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
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	8,6	10,3	30,8	240
338/2017	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
338/2017	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	1,8	26,0	124
	Итого за прием пищи:	555	18,0	18,4	94,4	564
	Обед					
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,6	22,3	168
ГТК 1	Гуляш из филе птицы	100	5,4	8,3	9,4	196
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	13,1	51,1	335
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	870	27,2	27,6	142,9	956
	Всего:		45,2	46,0	237,3	1520

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	260	10,2	13,6	48,5	354
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:	550	19,2	19,6	84,7	585
	Обед					
101/2017	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	118
279/2017	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	110	11,5	14,5	11,7	231
331/2017						
309/2017	Макаронные изделия отварные	180	7,9	9,5	42,4	265
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	880	27,0	27,6	132,5	871
	Всего:		46,2	47,2	217,2	1456

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182/2017	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	260	9,8	14,5	58,1	319
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:	550	18,0	23,8	121,4	679
	Обед					
99/2017	Суп из овощей со сметаной прокипяченной	250	1,6	5,0	9,1	95
622/2022	Шницель рубленый куриный	100	14,3	12,0	13,4	233
306/2017	Горох отварной	180	16,8	10,1	53,3	282
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	870	37,8	27,7	135,9	867
	Всего:		55,8	51,5	257,3	1546

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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	200	8,7	12,4	33,5	281
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:	550	18,8	23,3	84,1	611
	Обед					
287/2022	Щи Новгородские" со сметаной прокипяченной	260	4,2	8,4	10,4	128
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	8,0	5,8	143
310/2017	Картофель отварной	180	6,4	10,4	29,2	243
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	900	27,1	27,6	115,5	817
	Всего:		45,9	50,9	199,6	1428

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
356/2022	Каша "Дружба"	260	9,0	12,3	36,7	316
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	1,5	25,7	125
	Итого за прием пищи:	550	18,0	18,4	77,7	562
	Обед					
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	5,3	21,0	120
492/2004	Плов из птицы	280	25,2	22,2	51,0	439
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	880	34,0	28,2	137,1	839
	Всего:		52,0	46,6	214,8	1401

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	5,9	10,1	30,8	239
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:	550	18,4	19,9	86,0	592
	Обед					
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,6	22,3	168
268/2017	Котлеты (из говядины)	100	15,8	15,9	13,0	256
665/2022	Рис с овощами	180	4,2	5,5	40,2	216
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	870	31,4	27,6	135,6	897
	Всего:		49,8	47,5	221,6	1489

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	200	8,6	10,4	21,1	239
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:	555	18,0	18,5	84,7	563
	Обед					
ГТК 30	Суп "Снежок" с птицей отварной	260	6,6	9,0	22,8	253
602/2022	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,7	8,9	193
400/2022	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	180	6,4	7,4	42,4	265
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	880	36,2	33,7	134,2	968
	Всего:		54,2	52,2	218,9	1531

10 день

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	260	10,2	13,6	48,5	354
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	5,0	8,1	32,7	220
	Итого за прием пищи:	550	18,4	22,9	112,0	717
	Обед					
282/2022	Суп томатный с рисом	250	1,8	5,9	17,0	115
599/2022	Фрикассе из курицы	100	13,2	12,0	2,3	190
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	9,4	51,1	335
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	1,5	0,2	8,8	43
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:	870	30,5	27,9	130,5	897
	Всего:		48,9	50,8	242,5	1614

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (п.11) 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 методе, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Ланшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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