



**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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 16,3 | 22,3 | 98,5 | 655 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 8,4 | 44,4 | 235 |
| г.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла) (огурцы свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 750 | 32,7 | 30,7 | 121,0 | 807 |
| | Всего: | | 49,0 | 53,0 | 219,5 | 1462 |



Согласовано:
 Директор
 «ОЛЬХОВСКАЯ
 ПРОГИМНАЗИЯ»
 2026г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /Н.А.Мундашева/
 2026г.

**ДВОУДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
 УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
 в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

2 день

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



Согласовано:

Директор
МБОУ
СОЛХОВСКАЯ
ПРОГИМНАЗИЯ

Б. Д. Воробейко

расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н. А. Мундашева

подпись

расшифровка

2026г.

**ДВУХДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| | | 55 | 5,4 | 5,9 | 27,8 | 156 |
| 2/2017 | Бутерброд с повидлом | | | | | |
| 181/2017 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150 | 6,0 | 7,7 | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 505 | 15,4 | 15,8 | 86,7 | 504 |
| Обед | | | | | | |
| | | 200 | 5,0 | 5,5 | 17,8 | 134 |
| 102/2017 | Суп картофельный с горохом | | | | | |
| ГТК 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) (огурцы свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 750 | 23,6 | 24,1 | 126,4 | 849 |
| | Всего: | | 39,0 | 39,9 | 213,1 | 1353 |



Согласовано:

Директор
МБОУ
«Ольховская
ПРОГимназия»

И.А. Сабабаева
расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания»
/Н.А. Мундашева/

2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 101/2004 | Консервы овощные закусочные (порциями)(икра кабачковая) | 120 | 2,9 | 9,1 | 15,6 | 158 |
| 413/2022 | Омлет с зеленым горошком | 120 | 9,2 | 11,5 | 11,9 | 191 |
| 783/2022 | Чай фруктовый | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,2 | 43 |
| 23/2022 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 150 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 16,7 | 22,3 | 68,5 | 542 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| г.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 23,9 | 23,8 | 117,8 | 764 |
| | Всего: | | 40,6 | 46,1 | 186,3 | 1306 |



Согласовано:

Директор
МБОУ
«ОПЫКОБЮЖА
ПРОТИМАЗИЯ»

Б.А. Брагаев

расшифровка

2026г.



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Мундашева

подпись

расшифровка

2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182/2017 | Каша жидкая молочная из пшенной 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 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 15,7 | 21,0 | 110,2 | 618 |
| Обед | | | | | | |
| 99/2017 | Суп из овощей со сметаной прокипяченной | 200 | 1,3 | 4,0 | 7,3 | 76 |
| 622/2022 | Шницель рубленный 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 свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 32,7 | 23,7 | 120,4 | 761 |
| | Всего: | | 48,4 | 44,7 | 230,6 | 1379 |



Согласовано:

МБОУ
«ПРОГимназия»
Директор

Т. А. Баранова
расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н. А. Мундашева
расшифровка

2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

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 | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 16,6 | 20,2 | 75,7 | 541 |
| Обед | | | | | | |
| 287/2022 | Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной | 210 | 2,9 | 6,8 | 8,3 | 103 |
| 229/2017 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 9,8 | 8,0 | 5,8 | 143 |
| 310/2017 | Картофель отварной | 150 | 4,5 | 8,2 | 24,3 | 177 |
| г.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 780 | 23,3 | 23,7 | 105,0 | 709 |
| | Всего: | | 39,9 | 43,9 | 180,7 | 1250 |



Согласовано:

Директор

И.И. Баранов
подпись

расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева
подпись

расшифровка

2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 101/2004 | Консервы овощные закусочные (порциями)(икра кабачковая) | 120 | 2,9 | 9,1 | 15,6 | 158 |
| 210/2017 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 120 | 10,9 | 22,8 | 2,6 | 245 |
| ТГК 23А | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 |
| 23/2022 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 150 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 18,4 | 33,6 | 64,0 | 611 |
| Обед | | | | | | |
| 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 свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 28,4 | 23,7 | 117,1 | 712 |
| | Всего: | | 46,8 | 57,3 | 181,1 | 1323 |



Согласовано:

Директор

М.П. «Ольгинская ПРОГимназия»

Б.А. Буцаев
расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева
расшифровка

2026г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182/2017 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 150 | 1,7 | 6,2 | 15,8 | 150 |
| 231/2011 | Сырники из творога со сметаной прокипяченной | 100 | 19,4 | 7,3 | 23,9 | 267 |
| ГТК23А | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 |
| 23/2022 | Хлеб из муки пшеничной | 50 | 3,2 | 2,4 | 20,9 | 108 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 24,5 | 15,9 | 75,6 | 583 |
| Обед | | | | | | |
| ГТК 30 | Суп "Снежок" с птицей отварной | 210 | 5,3 | 7,2 | 18,2 | 202 |
| 602/2022 | Биточки рубленные куриные | 90 | 16,3 | 15,1 | 8,0 | 174 |
| 400/2022 | Макаронные изделия 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 свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 750 | 32,1 | 29,4 | 114,6 | 831 |
| | Всего: | | 56,6 | 45,3 | 190,2 | 1414 |



Согласовано:

Директор
МБОУ
«Ольховая
ПРОГимназия»

расшифровка

2026г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания»

/Н.А.Мундашева/

подпись

расшифровка

2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул**

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 | 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 | 5,4 | 8,1 | 32,7 | 220 |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 16,9 | 20,3 | 102,7 | 649 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 9,8 | 42,6 | 279 |
| г.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) (огурцы свежие) | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 740 | 26,5 | 25,8 | 114,9 | 782 |
| | Всего: | | 43,4 | 46,1 | 217,6 | 1431 |

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