

Согласовано:
Директор _____
подпись _____
расшифровка _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
Н.А.Мундашева/
подпись _____
расшифровка _____

2026г.

2026г.

Десятидневное меню горячего питания (завтрак и полдник) для детей в возрасте 7-11 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), 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	Бутерброды с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	150	6,5	8,3	25,1	211
398/2017	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
Полдник							
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,4	9,5	48,6	300
		Всего:		24,4	28,7	124,3	841
2 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
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 тд.)	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
Полдник							
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		27,6	28,9	115,4	785
3 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
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели	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 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	29,7	22,4	78,8	636
Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		37,1	30,5	142,9	979

4 день							
№ рецептуры		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	10,9	15,3	38,8	257
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	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	17,6	20,2	85,4	494

Полдник							
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,7	259
		Всего:		24,6	28,3	128,1	753

5 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 т.д.)	200	0,2	0,0	12,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	18,5	17,1	67,9	490

Полдник							
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		25,9	25,2	115,6	767

6 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

Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		22,8	26,7	143,1	864

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
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
	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:	540	16,9	17,2	78,2	497
Полдник							
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,4	9,5	48,6	300
		Всего:		25,3	26,7	126,8	797

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
Полдник							
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		25,8	24,6	124,3	778

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
Полдник							
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,2	42
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,9	261
		Всего:		22,6	23,9	142,1	793

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	горячее блюдо	Тефтели(2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90	10,0	14,1	21,6	223
331/2017							
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
Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		25,2	27,9	136,5	867

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