

«Согласовано»

Директор МКОУ «Северная ОШ»



С.В.Калмыкова/

«Утверждаю»  
ИП Стасишин В.В.



# Десятидневное меню для питания учащихся Муниципального казённого образовательного учреждения «Северная основная школа» Светлоярского муниципального района Волгоградской области

2022-2023 гг.

Сборник рецептов на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М., ДеЛи плюс 2013-1008с.ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/

Под редакцией Могильный М.П. и Тутельяна В.А. М.: ДеЛи принт. 2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с.ISBN 5-93109-070-3

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша вязкая молочная пшеничная	250		26,60	10,5	14,3	48,5		365,1				НИИ гигиены 2020	54-6к-2020
Масло сливочное(порциями)	10		7,22	0,10	8,30	0,10		74,90				НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20		11,47	5,12	5,22	0,00		68,60				НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60		5,75	2,80	0,80	20,00		105,60			Сб. рецептов 2012 Пермь		125
Кондитерское изделие (зефир)	55		17,88	4,00	18,00	65,00		122,00*			Пром		
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200		8,17	0,30	0,00	6,70		27,60			НИИ гигиены 2020		54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>77,09</b>	<b>22,82</b>	<b>46,62</b>	<b>140,30</b>		<b>763,80</b>					

## ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	100		10,00	0,99	5,15	3,00		62,42				НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300		15,00	3,49	6,42	9,20		104,40				НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180		15,00	9,90	8,37	43,11		286,65				НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	100		35,00	19,18	4,40	13,45		169,16				НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200		5,00	0,60	0,00	22,70		93,20			Сборник рецептов 2011		54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80		2,00	6,50	0,80	33,80		177,60			Треб.по орг.питания 2012		13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60		72,60			Треб.по орг.питания 2012		13003
<b>Итого за Обед</b>			<b>84,00</b>	<b>43,06</b>	<b>25,44</b>	<b>139,86</b>		<b>966,03</b>					



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18лет

День 2

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки г.	жиры г.		углеводы г.		калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
				г.	г.	г.	г.			
Омлет натуральный	250	31,59	21	20,64	5,25	395,1		НИИ гигиены 2020	54-1о-2020	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60		НИИ гигиены 2020	54-1з-2020	
Масло сливочное(горящими)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90		НИИ гигиены 2020	54-19з-2020	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60		Сб. рецептов 2012 Пермь	125	
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80		НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>32,82</b>	<b>38,46</b>	<b>36,45</b>	<b>735,00</b>				

## ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100	10,00	1,00	10,10	7,16	124,00		НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп-лапша домашняя	300	15	3,15	6,16	15,04	128,28		Сб.рецептур 2020	66
Макаронны отварные	200	15,00	6,70	7,10	46,60	277,30		НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Печень говяжья по-строгановски	100	35,00	16,75	17,50	6,62	250,87		НИИ гигиены 2020	54-18м-2020
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,00	0,35	0,08	29,85	122,00		Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>36,85</b>	<b>42,04</b>	<b>153,67</b>	<b>1152,65</b>			
<b>Итого за День</b>		<b>161,09</b>	<b>69,67</b>	<b>80,50</b>	<b>190,12</b>	<b>1887,65</b>			

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 3

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
			г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша рисовая молочная	250	19,95	8,02	6,12	42,46	257,00	54-9к-2020					
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	54-1з-2020					
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь					
Кондитерские изделия (Вафли)	55	15,05	2	15	30	258	Пром					
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,65	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020					
Итого за Завтрак		77,09	19,54	36,84	101,16	817,00						

## ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	100	10,00	1,25	8,87	7,50	114,75	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	15,00	3,68	4,66	25,86	177,6	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	50,00	25,50	19,80	25,70	382,70	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		84,00	39,93	34,43	130,16	1018,45		



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Творожно-пшеничная запеканка	200		22,44	13,00	9,20	18,40	208,00					НИИ гигиены 2020	54-7Т-2021
Какао с молоком	200		19,84	4,60	4,30	12,40	106,70					НИИ гигиены 2020	54-7пн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20		11,47	5,12	5,22	0,00	68,60					НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10		7,22	0,10	8,30	0,10	74,90					НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Кондитерские изделия (печенье)	55		10,37	2	15	30	258				Пром		
Батон нарезной	60		5,75	2,80	0,80	20,00	105,60					Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>77,09</b>	<b>27,62</b>	<b>42,82</b>	<b>80,90</b>	<b>821,80</b>						
<b>ОБЕД</b>													
Салат из белокочанной капусты с морковью	100		10,00	1,66	10,00	10,16	137,30					НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	300		15,00	10,65	6,48	27,69	211,65					НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	200		15,00	4,10	7,60	31,60	211,10					НИИ гигиены 2020	54-11Г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120		35,00	13,73	7,64	6,29	147,29					НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай с сахаром	200		5,00	0,07	0,02	15,00	60,00					Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60					Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб.по орг.питания, 2012	13003

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 5

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
			г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	20,93	6,50	6,90	23,00	180,40	НИИ гигиены 2020		54-17к-2020			
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020		54-1з-2020			
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром					
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020		54-1гн-2020			
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь		125			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>22,22</b>	<b>34,42</b>	<b>119,10</b>	<b>567,40</b>						

## ОБЕД

Салат из свеклы отварной	100	10,00	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020		54-11з-2020	
Щи из свежей или квашеной капусты	300	15,00	9,98	23,79	85,21	595,20	Сборник рецептов, 2011		61	
Плов с курицей	250	50,00	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020		54-12м-2020	
Кисель из смородины	200	5,00	0,24	0,08	12,22	50,50	НИИ гигиены 2020		54-23хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012		13003	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012		13003	
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>54,55</b>	<b>39,37</b>	<b>196,79</b>	<b>1370,70</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>76,77</b>	<b>73,79</b>	<b>315,89</b>	<b>1938,10</b>				



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 6

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.		г.		г.	ккал				
Сырники	200		38,35	32,00	18,00	42,00	458,40	НИИ гигиены 2020	54-6т-2020				
Соус сметанный	50		6,13	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020				
Сыр твердых сортов в нарезке	20		11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020				
Масло сливочное(порциями)	10		7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020				
Батон нарезной	60		5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200		8,17	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020				
Итого за Завтрак			<b>77,09</b>	<b>41,07</b>	<b>36,52</b>	<b>70,40</b>	<b>783,60</b>						
<b>ОБЕД</b>													
Салат из белокочанной капусты с морковью	100		10,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020				
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	300		15,00	2,94	7,41	17,49	148,32	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020				
Пюре картофельное	200		15,00	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020				
Котлеты рыбные (минтай)	100		35,00	14,10	2,80	7,30	110,60	НИИ гигиены 2020	54-3р-2020				
Компот из смеси сухофруктов	200		5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.			г.	ккал				
Каша манная	250		16,59	10,26	6,2	46,4	282,37				НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное(порциями)	10		7,22	0,10	8,30	0,10	74,90				НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20		11,47	5,12	5,22	0,00	68,60				НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	120		16,22	0,48	0,48	11,76	53,3			Пром		
Какао с молоком	200		19,84	4,60	4,30	12,40	106,70			НИИ гигиены 2020		54-1гн-2020
Батон нарезной	60		5,75	2,80	0,80	20,00	105,60			Сб. рецептов 2012 Пермь		125
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>77,09</b>	<b>23,36</b>	<b>25,30</b>	<b>90,66</b>	<b>691,47</b>					

**ОБЕД**

Салат из свежих помидоров и огурцов	100		10,00	0,99	5,15	3,00	62,42			НИИ гигиены 2020		54-5з-2020
Суп картофельный с клецками	300		15,00	6,90	4,80	19,44	148,44			НИИ гигиены 2020		54-3с-2020
Рис отварной	180		15,00	4,32	6,48	43,70	250,44			НИИ гигиены 2020		54-6г-2020
Чахохбили	120		35,00	5,79	5,65	4,75	136,00			Сборник рецептов, 2004		491
Чай с сахаром	200		5,00	0,07	0,02	15,00	60,00			Сборник рецептов 2011		376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60			Треб.по орг.питания, 2012		13003
Хлеб пшеничный формовый белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60			Треб.по орг.питания, 2012		13003
<b>Итого за Обед</b>			<b>84,00</b>	<b>26,07</b>	<b>22,20</b>	<b>124,20</b>	<b>907,50</b>					



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 8

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Макаронные изделия с сыром	180		13,71	9,48	8,59	34,36		252,72				НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20		11,47	5,12	5,22	0,00		68,60				НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное(порциями)	10		7,22	0,10	8,30	0,10		74,90				НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55		17,88	4,00	18,00	65,00		122,00			Пром		
Батон нарезной	60		5,75	2,80	0,80	20,00		105,60			Сб. рецептов 2012 Пермь		125
Кофейный напиток с молоком	200		21,06	3,80	3,50	11,10		90,80			НИИ гигиены 2020		54-1гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>77,09</b>	<b>25,30</b>	<b>44,41</b>	<b>130,56</b>		<b>714,62</b>					

## ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100		10,00	1,00	10,16	7,16		124,00				НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп Полевой	300		15,00	4,00	4,15	19,37		356,00				Сборник рецептов 2004	117
Курица отварная	120		35,00	19,80	3,00	1,35		217,09				НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Пюре из бобовых с маслом	200		15,00	17,75	8,92	45,59		332,00				Сборник рецептов 2011	199
Кисель из концентрата на фруктовых экстрактах	200		5,00	0,00	0,00	14,00		53,00				Сборник рецептов 2013	1096
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80		2,00	6,50	0,80	33,80		177,60				Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60		72,60				Треб. по орг. питания 2012	13003

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 9

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
						ккал	ккал		
Сладки со стуженым молоком	150	20,98	13,90	13,00	74,00	470,00	470,00	Сборник рецептов 2011	448
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,69	1,50	1,40	8,60	52,90	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Кондитерские изделия (Вафли)	55	13,98	2	15	30	258	258	Пром	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>25,42</b>	<b>43,72</b>	<b>132,70</b>	<b>1030,00</b>	<b>1030,00</b>		

## ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,00	0,99	5,15	3,00	62,42	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Рассольник Ленинградский	300	15,00	1,80	2,40	16,00	92,90	92,90	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели мясные с рисом	100	35,00	10,97	9,65	9,88	170	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	200	15,00	6,70	7,10	46,60	277,30	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-12 лет

День 10

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
			г.	г.	г.	г.	ккал					
Пудинг из творога с яблоком	200	32,68	25,33	20,00	23,06	378,53	НИИ гигиены 2020		54-4т-2020			
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,60	47,60	НИИ гигиены 2020		54-1соус-2020			
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020		54-1з-2020			
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020		54-1гн-2020			
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь		125			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>37,80</b>	<b>33,72</b>	<b>55,76</b>	<b>691,13</b>						

## ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020		54-8з-2020	
Суп картофельный с фасолью	300	15,00	13,25	9,54	21,60	225,15	НИИ гигиены 2020		54-9с-2020	
Макароник с мясом	250	50,00	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014		627	
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов, 2011		54-7хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012		13003	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012		13003	
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>40,81</b>	<b>34,47</b>	<b>156,63</b>	<b>1098,94</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>78,61</b>	<b>68,19</b>	<b>212,39</b>	<b>1790,07</b>				
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>597,23</b>	<b>599,12</b>	<b>2243,32</b>	<b>17046,07</b>				