

«Согласовано»  
И.о. Директора МКОУ «Северная ОШ»



«Утверждаю»  
ИП Стасишин В.В.



# Десятидневное меню для питания учащихся Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Северная основная школа» Светлярского 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 пребыванием  
и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020

Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	200	27,50	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	23,46	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Фрукты (Яблоко)	250	22,77	0,48	0,48	11,76	53,3	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,52	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>7,28</b>	<b>12,63</b>	<b>52,56</b>	<b>352,50</b>		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	35,00	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	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>37,91</b>	<b>18,14</b>	<b>140,43</b>	<b>888,48</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>166,25</b>	<b>45,19</b>	<b>30,77</b>	<b>192,99</b>	<b>1240,98</b>		

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

День 2

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	180	16,44	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Курица отварная	120	43,21	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-2Гм-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	11,18	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	5,32	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2Гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>38,83</b>	<b>8,95</b>	<b>53,55</b>	<b>458,33</b>		

## ОБЕД

Салат витаминный	60	10,00	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептур 2004	40
Сул-лапша домашняя	250	15	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептур 2020	66
Макароньы отварные	180	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Гуляш	120	35,00	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	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>32,18</b>	<b>30,92</b>	<b>155,29</b>	<b>962,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>166,25</b>	<b>71,01</b>	<b>39,87</b>	<b>208,84</b>	<b>1420,43</b>		

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

День 3

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Омлет натуральный	200	35,25	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,01	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Кондитерские изделия (Печенье)	55	11,24	4,18	5,39	40,92	229,35	Пром	125
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,64	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6тн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>29,97</b>	<b>39,39</b>	<b>73,72</b>	<b>776,71</b>		

## ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	80	10,00	1,00	7,10	6,00	91,80	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Сул картофельный с мясными фрикадельками	250	15,00	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептур 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	50,00	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2тн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	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>39,39</b>	<b>30,59</b>	<b>94,90</b>	<b>834,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>166,25</b>	<b>69,36</b>	<b>69,98</b>	<b>168,62</b>	<b>1611,21</b>		

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

День 4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Оладьи с джемом	150	20,76	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептур 2011	448
Фрукты (Апельсин)	180	36,45	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	18,93	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>7,80</b>	<b>5,50</b>	<b>42,20</b>	<b>259,30</b>		

## ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	15,00	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	180	15,00	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	35,00	16,28	11,28	6,43	192,57	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Компот из ягод (смородина)	200	5,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннойй	30	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>38,01</b>	<b>23,70</b>	<b>112,28</b>	<b>826,04</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>166,25</b>	<b>45,81</b>	<b>29,20</b>	<b>154,48</b>	<b>1085,34</b>		

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

День 5

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные	180	14,23	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	46,91	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	7,25	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,76	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>23,21</b>	<b>22,90</b>	<b>90,33</b>	<b>670,90</b>		

## ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
Салат из свеклы отварной	60	10,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептур 2003	
Плов с курицей	200	50,00	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	5,00	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептур 2013	1096
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	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>41,29</b>	<b>15,03</b>	<b>122,60</b>	<b>798,33</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>166,25</b>	<b>64,50</b>	<b>37,93</b>	<b>212,93</b>	<b>1469,23</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		
Запеканка из творога	150	50,26	34,29	21,39	33,37	463,10	Сборник рецептов 2020	54-1т-2020
Булочка "Веснушка"	100	23,46	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,52	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3тн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>34,67</b>	<b>28,64</b>	<b>40,20</b>	<b>556,70</b>		

## ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Ци из свежей или квашеной капусты	250	15,00	8,32	19,83	71,01	496,00	Сборник рецептов 2011	61
Макаронник с мясом	200	50,00	14,20	13,50	38,50	324,30	Сборник рецептов 2014	627
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7тн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белой 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>33,02</b>	<b>40,43</b>	<b>186,71</b>	<b>1246,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>166,25</b>	<b>67,69</b>	<b>69,07</b>	<b>226,91</b>	<b>1802,80</b>		

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

День 7

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	180	18,25	7,9	7,16	28,64	210,6	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Фрукты (Груша)	150	31,05	0,6	0,45	15,45	70,5	Пром	
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Сок фруктовый	200	26,85	1,00	0,00	20,20	84,44	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>12,30</b>	<b>8,41</b>	<b>84,29</b>	<b>471,14</b>		

## ОБЕД

Салат из моркови	60	10,00	0,61	3,55	4,85	52,96	Сборник рецептов 2011	17
Суп картофельный с клецками	250	15,00	5,75	4,00	16,20	123,77	НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Картофельное пюре	180	15,00	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чахохбили	120	35,00	4,90	4,78	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491
Чай черный байховый с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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>23,36</b>	<b>19,13</b>	<b>103,57</b>	<b>726,63</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>166,25</b>	<b>35,66</b>	<b>27,54</b>	<b>187,86</b>	<b>1197,77</b>		



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

День 8

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша манная	200	24,30	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,83	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,01	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Ватрушка	100	26,68	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	5,32	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>16,51</b>	<b>26,53</b>	<b>63,75</b>	<b>567,40</b>		

## ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Свекольник со сметаной	250	15,00	4,22	6,50	13,77	145,00	Сборник рецептур 2011	58
Рис отварной	180	15,00	3,60	5,41	36,41	208,72	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Рыба припущенная	120	35,00	17,54	2,38	0,31	92,50	Сборник рецептур 2010	245
Компот из ягод (смородина)	200	5,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	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>35,22</b>	<b>15,61</b>	<b>109,57</b>	<b>745,02</b>		
<b>Итого за обед</b>		<b>166,25</b>	<b>51,73</b>	<b>42,14</b>	<b>173,32</b>	<b>1312,42</b>		

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

День 9

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи со стученым молоком	150	25,58	12,96	12,48	72,58	454,00	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерские изделия (Зефир)	55	16,70	4	18	65	122	Пром	
Батон нарезной	60	6,11	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,01	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком	200	21,85	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>82,25</b>	<b>28,68</b>	<b>40,00</b>	<b>168,68</b>	<b>841,00</b>		

## ОБЕД

Салат из квашенной капусты	80	10,00	1,20	0,10	2,00	15,30	Сборник рецептов	45
Рассольник Ленинградский	250	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Макароны отварные	180	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тфтели мясные с рисом	120	35,00	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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>27,77</b>	<b>18,05</b>	<b>114,88</b>	<b>746,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>166,25</b>	<b>56,45</b>	<b>58,05</b>	<b>283,56</b>	<b>1587,60</b>		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846762

Владелец Чудайкина Сафура Халиймовна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024