

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



М.П. /С.Х. Чудайкина/

«Согласовано»
И.о. Директора МКОУ «Северная ОШ»
И.П. Чернецкая С.Д.



С.Д. Чернецкая/

Десятидневное меню для организации питания детей обучающихся общеобразовательных школ

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

На 2023-2024 учебный год

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 учреждениях/

Под редакцией Могильный М.П.

И Тугельяна 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, 2020г

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	34,76	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	8,40	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	26,04	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,47	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,58	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Итого за Завтрак	500	82,25	18,54	19,60	72,27	566,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 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
Картофельное пюре	200	15,00	4,00	7,60	31,60	211,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	35,00	14,40	12,00	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннойй	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	770	86,00	26,46	26,70	107,20	822,42		
Итого за день		168,25	45,00	46,30	179,47	1388,42		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 2 Недела 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			Белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Чахобили	100	41,57	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	10,91	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,77	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	10,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за завтрак	560	82,25	18,86	16,14	83,70	573,70		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп-лапша домашняя	250	15,00	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макаронны отварные	150	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	35,00	11,50	6,60	9,40	128,30	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	820	86,00	25,63	23,84	113,04	757,50		

Итого за день					168,25	44,49	39,98	196,74	1331,20	
---------------	--	--	--	--	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			Белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронны отварные с сыром	200	21,08	8,50	10,5	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Яблоко)	150	32,00	0,6	0,6	14,7	70,5	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	60	6,47	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	22,71	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за Завтрак	610	82,25	18,50	16,00	82,54	537,76		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,00	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептур 2004	40
Свекольник со сметаной	250	15,00	4,22	6,50	13,77	145,00	Сборник рецептур 2011	58
Плов с курицей	200	50,00	15,20	17,00	36,10	342,00	Сборник рецептур 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	7,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
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	770	86,00	25,42	27,00	109,87	705,00		
Итого за день		168,25	43,92	43,00	192,41	1242,76		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	180	46,68	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	26,57	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	7,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
Итого за Завтрак	510,00	82,25	17,34	16,34	75	499,88		
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	22
Пельмени на бульоне	200	50,00	16,40	17,00	49,50	400,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	7,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	770	86,00	26,89	27,13	110,50	779,43		
Итого за День		168,25	44,23	43,47	185,30	1279,31		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Запеканка творожно-манная со стущ. молоком	200	51,87	17,54	12,05	25,40	308,75	Сборник рецептов 2011	237, ТТК №6
Булочка "Веснушка"	100	23,8	0,90	7,20	48,70	211,00	Сборник рецептов 2011	473, ТТК №7
Чай черный байховый с сахаром	200	6,58	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	500	82,25	18,64	19,25	80,50	546,15		

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	60	10,00	0,75	5,32	4,50	68,85	НИИ гигиены 2020	54-1бз-2020
Суп Полевой	250	15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Тефтели мясные паровые	120	35,00	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Рис отварной	200	15,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	7,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	790	86,00	26,47	25,94	110,47	812,25		
Итого за день		168,25	45,11	45,19	190,97	1358,40		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.			
Каша манная	200	32,59	6,9	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	8,40	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	26,04	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,47	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,75	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	82,25	19,12	19,66	75,72	587,50		
ОБЕД								
Салат из свежлы отварной	60	10,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп картофельный с клецками	250	15,00	5,75	4,00	26,20	123,77	НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Жаркое по-домашнему	200	50,00	14,10	16,30	23,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	770	86,00	26,15	23,80	104,40	707,57		
Итого за День		168,25	45,27	43,46	180,12	1295,07		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронник с мясом	180	59,40	12,78	12,15	34,65	291,87	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
Салат из моркови	60	7,35	0,60	3,54	4,84	52,96	Сборник рецептур 2011	17
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,77	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	10,73	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за Завтрак	500,00	82,25	18,48	16,71	74,09	527,83		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	10,00	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 2015	47
Суп картофельный с рисовой крупой	250	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептур 2011	104
Биточки паровые	90	35,00	4,60	8,80	8,45	130,10	Сборник рецептур 2012	306, ТТК №11
Пюре из бобовых с маслом	150	15,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептур 2011	199
Компот из свежих плодов	200	7,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептур 2011	372
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
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	860	86,00	25,97	26,38	115,41	803,52		
Итого за День		168,25	44,45	43,09	189,50	1331,35		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Оладьи с джемом	150	25,07	9,20	9,60	46,60	310,60	Сборник рецептов 2011	448, ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	26,04	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	30	3,23	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Фрукты (Яблоко)	100	21,33	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Чай черный байховый с сахаром	200	6,58	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	510,00	82,25	19,22	16,10	78,70	568,10		

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	10,00	2,90	6,51	2,10	66,26	Сборник рецептов 2011	53, ТТК №13
Рассольник Ленинградский	250	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Макароны отварные	180	15,00	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	120	35,00	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный текованный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
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	870	86,00	26,87	25,22	117,18	794,46		

Итого за день			190	168,25	46,09	41,32	195,88	1362,56		
---------------	--	--	-----	--------	-------	-------	--------	---------	--	--

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Жаркое по-домашнему	200	61,11	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
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
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,39	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	8,75	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	590	82,25	17,51	16,30	72,33	514,10		

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	3,87	8,50	19,70	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020, ТТК №12
Каша гречневая рассычатая	150	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлета из индейки	90	35,00	8,50	7,87	2,47	123,00	Сборник рецептур 2012	305, ТТК №15
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7м-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
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	720	86,00	26,73	23,79	117,25	806,97		

Итого за день

168,25

44,24

40,09

189,58

1321,07

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Омлет натуральный с зеленым горошком	г. 200	41,13	г. 5,79	г. 9,8	г. 26,14	ккал 205	Сборник рецептур 2005	210, ТТК №16
Сыр твердых сортов в нарезке	30	26,04	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	70	7,55	5,60	0,70	37,10	175,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	7,53	0,10	0,03	9,90	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Итого за Завтрак	500,00	82,25	18,51	16,33	73,14	524,10		

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 мясными фрикадельками	250	15,00	8,89	10,1	25,8	230,8	Сборник рецептур 2015	104, ТТК 17
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	35,00	8,24	9,57	22,50	210,8	Сборник рецептур 2004	388, ТТК 18
Картофельное пюре	180	15,00	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	7,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
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	850	86,00	26,49	27,43	112,72	809,86		
Итого за день		168,25	45,00	43,76	185,86	1333,96		

Итого за 10 дней

447,80

429,66

1885,83

13244,10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846762

Владелец Чудайкина Сафура Халиймовна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024