



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

/С.Х. Чудайкина/



/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
Лапина 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 рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Каша рисовая молочная	200	44,45	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,15	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,14	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,01	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,50	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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 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
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	11,00	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
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	870	86,00	26,46	25,70	107,20	822,42		
Итого за день		168,25	45,00	45,30	179,47	1388,42		

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

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,61	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-д-2020
Гуляш	100	43,76	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	10,14	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,13	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	12,61	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-вхн-2020
Итого за завтрак	570	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
Сул-лапша домашняя	250	15,00	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептур 2020	66
Макароны 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 рецептур 2011	54-7хн-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	820	86,00	25,63	23,84	113,04	757,50		
Итого за день		168,25	44,49	39,98	196,74	1331,20		

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

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Макароны отварные с сыром	г. 200	24,92	г. 8,50	г. 10,5	г. 23,64	ккал 210,56	НИИ гигиены 2020	54-Зг-2020, ТТК №4
Фрукты (Яблоко)	150	29,25	0,6	0,6	14,7	70,5	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	60	6,01	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	22,07	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-Гн-2020
Итого за Завтрак	610	82,25	18,50	16,00	82,54	537,76		

ОБЕД

Салат из свежесы 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	54-6з-2020
Жаркое по-домашнему	200	50,00	14,10	16,30	33,60	395,10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай каркаде	200	7,53	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
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	86,53	25,65	23,83	102,70	738,17		
Итого за День		168,78	44,15	39,83	185,24	1275,93		

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

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	180	53,53	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	8,45	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,07	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	18,20	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 квашеной капусты	60	10,00	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
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	19,00	49,50	420,00	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 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	26,91	26,13	109,47	768,45		
Итого за День		168,25	44,25	42,47	184,27	1268,33		

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

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.			
Оладьи со стученкой	150	26,53	9,20	9,60	46,60	310,60	Сборник рецептов 2011	448, ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,14	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (Груша)	120	28,08	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	3,00	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,50	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2г-2020
Итого за завтрак	530	82,25	19,22	16,10	78,70	568,10		
ОБЕД								
Винегрет с растительным маслом	60	10,00	0,75	5,32	4,50	68,85	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп Гороховый	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 каркаде	200	7,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
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	890	86,00	26,37	25,97	115,07	820,85		
Итого за день		168,25	45,59	42,07	193,77	1388,95		

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

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	39,25	6,9	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,15	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,14	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,01	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	11,70	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

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
Суп картофельный с рисовой крупой	250	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Биточки паровые	90	35,00	4,60	9,00	8,45	130,10	Сборник рецептов 2012	306, ТТК №11
Пюре из бобовых с маслом	150	15,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Компот из свежих плодов	200	7,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
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	810	86,00	25,61	23,70	112,62	765,30		
Итого за день		168,25	44,73	43,36	188,34	1352,80		

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

День 7 Недела 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Макаронник с мясом	180	57,06	12,78	15,90	34,65	291,87	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	8,45	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,13	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	12,61	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за Завтрак	510,00	82,25	18,54	17,04	71,53	488,07		
ОБЕД								
Морковь по-корейски	60	10,00	1,00	3,00	26,00	153,00	ТТК 20	20
Щи по-уральски	250	15,00	1,90	5,50	7,00	147,00	Сборник рецептур 2004	128, ТТК 19
Глив 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 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	770	86,00	23,20	26,30	102,80	807,10		
Итого за День		168,25	41,74	43,34	174,33	1295,17		

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

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Оладьи с повидлом	150	26,53	9,20	9,60	46,60	310,60	Сборник рецептур 2011	448, ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,14	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (Яблоко)	150	28,08	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	30	3,00	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,50	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	560,00	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 рецептур 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 рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай каркаде	200	7,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
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	870	86,00	26,37	25,25	105,48	736,26		
Итого за день		168,25	45,59	41,35	184,18	1304,36		

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 рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	180	49,82	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	22,04	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,07	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	8,32	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	510	82,25	17,53	16,26	80,77	524,28		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	10,00	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Суп картофельный с горохом	250	15,00	3,60	6,50	12,10	121,00	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020, ТТК №12
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	35,00	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
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	820	86,00	23,22	25,30	113,99	781,82		
Итого за День		168,25	40,75	41,56	194,76	1306,10		

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

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	49,21	г. 5,79	г. 9,8	г. 26,14	ккал 205	Сборник рецептур 2005	210, ТТК №16
Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,14	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	70	7,01	5,60	0,70	37,10	175,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	7,89	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Итого за Завтрак	500,00	82,25	18,51	16,33	74,24	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	54-21г-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	186,96	1333,96		
Итого за 10 дней			441,29	423,02	1868,06	13245,22		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846762

Владелец Чудайкина Сафура Халиймовна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024