



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

С.Х. Чудайкина/

М.П. _____



«Утверждаю»
И.П. Чернецкая С.Д.

С.Д. Чернецкая/

Десятидневное меню для организации питания детей обучающихся общеобразовательных школ

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

На 2024-2025 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 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 рецептур 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			
Каша рисовая молочная	200	47,22	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	4,97	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19с-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	19,06	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	9,64	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	500	87,36	18,54	19,60	72,27	566,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	12,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Картофельное пюре	200	20,00	4,00	7,60	31,60	211,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	35,00	14,40	1,100	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	10,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	870	98,00	26,46	25,70	107,20	822,42		
Итого за День		185,36	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	№Р рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	51,17	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)	100	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	60	4,45	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	13,84	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за завтрак	610	87,36	18,86	16,14	83,70	573,70		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	12,00	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 рецептур 2020	66
Макаронны отварные	150	20,00	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	10,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	820	98,00	25,63	23,84	113,04	757,50		
Итого за День		185,36	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 г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макароны отварные с сыром	200	20,38	8,50	10,7	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	37,80	1,03	0,23	9,35	49,6	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	60	6,47	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 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	87,36	18,93	15,83	77,19	516,86		

ОБЕД

Салат из свежеты отварной	60	12,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с пшеном	250	15,00	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Жаркое по-домашнему	200	55,00	14,10	16,30	33,60	395,10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №6
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	770	98,00	26,00	26,33	110,00	788,00		
Итого за день		185,36	44,93	42,16	187,19	1304,86		

Десятидневное менюготавливаемых 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	54,49	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	16,17	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	14,63	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
Итого за Завтрак	510,00	87,36	17,34	16,34	75	499,88		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	12,00	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	55,00	16,40	17,00	49,50	400,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №8
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	98,00	26,89	27,13	110,50	779,43		
Итого за день		185,36	44,23	43,47	185,30	1279,31		

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 рецептур	№ рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	50,55	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептур 2016	271, ТТК 9
Макароны отварные	180	3,82	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	14,70	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,45	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	13,84	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за Завтрак	630,00	87,36	19,00	16,84	83,48	584,80		
ОБЕД								
Винегрет с растительным маслом	60	12,00	0,75	5,32	4,50	68,85	НИИ гигиены 2020	54-163-2020
Суп Полевой	250	15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №10
Тефтели мясные паровые	120	35,00	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №11
Рис отварной	200	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	10,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	890	98,00	26,47	25,94	110,47	812,25		
Итого за день			45,47	42,78	193,95	1397,05		

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.			
Омлет натуральный	200	43,97	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12
Масло сливочное (порциями)	10	5,00	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	19,06	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Багон нарезной	60	6,47	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	12,86	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	87,36	19,24	19,74	74,20	586,60		
ОБЕД								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	12,00	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 №13
Пюре из бобовых с маслом	150	20,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Компот из свежих плодов	200	10,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	810	98,00	25,61	23,70	112,62	765,30		
Итого за день		185,36	44,85	43,44	186,82	1351,90		

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 рецептов	№Рецептуры
			Белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-д-2020
Гуляш	100	51,17	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	60	13,36	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,07	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	12,86	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Итого за завтрак	540	87,36	16,82	18,30	73,19	529,12		
ОБЕД								
Морковь по-корейски	60	12,00	3,00	3,00	28,00	153,00	Сборник рецептов 2015	47
Щи по-уральски	250	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Глив с курицей	200	55,00	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	10,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	98,00	23,68	24,98	101,22	772,78		
Итого за день			40,50	43,28	174,41	1301,90		

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.			
Каша из пшена и риса Молочная "Дружба"	150	42,43	8,70	12,00	38,40	230,60	НИИ гигиены 2020	54-16к-2020, ТТК №14
Сыр твердых сортов в нарезке	30	19,06	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (Яблоко)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	3,23	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	9,64	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Итого за Завтрак	510,00	87,36	18,72	18,50	70,50	488,10		

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	12,00	2,90	6,51	2,10	66,26	Сборник рецептов 2011	53, ТТК №15
Рассольник Ленинградский	250	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Макароны отварные	180	20,00	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	54-16м-2020, ТТК №11
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	870	98,00	26,37	25,25	105,48	736,26		
Итого за день		185,36	45,09	43,75	175,98	1224,36		

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 рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	180	54,49	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	16,17	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 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	14,63	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	510	87,36	17,53	16,26	80,77	524,28		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	12,00	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 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	20,00	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 рецептур 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	820	98,00	23,22	25,30	113,99	781,82		
Итого за день		185,36	40,75	41,56	194,76	1306,10		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Запеканка творожно-манная со стуженым молоком	200	46,43	16,54	12,05	24,40	247,00	Сборник рецептур 2011	237, ТТК №17
Булочка "Веснушка"	100	32,50	0,90	7,20	48,70	211,00	Сборник рецептур 2015	70
Чай каркаде	200	8,43	0,10	0,03	9,90	35,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	500,00	87,36	17,54	19,28	83,00	493,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	12,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Суп крестьянский с перловой крутой	250	15,00	8,89	9,1	31,96	230,8	Сборник рецептур 2015	104, ТТК 18
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	35,00	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептур 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	20,00	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-11-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	10,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2Гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	840	98,00	26,49	27,26	107,98	779,66		
Ы		185,36	44,03	46,54	190,98	1272,66		
Итого за 10 дней			439,34	432,26	1865,60	13157,76		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620592

Владелец Чудайкина Сафура Халиймовна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025