



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

М.П. _____
С.Х. Чудайкина/



«Утверждено»
И.П. Чернецкая С.Д.

М.П. _____
С.Д. Чернецкая/
2024 г.

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 для обучающихся во всех образовательных учреждений/

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 рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях
с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

Десятидневное менюготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Вес блюда г. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Сборник рецептов | №Рецептуры |
|-------------------------------|--------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|-----------------------|-------------|
| | | | белки г. | жиры г. | углеводы г. | | | |
| 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 | 54-19з-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 |
| 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 | 20,00 | 4,00 | 7,60 | 31,60 | 211,00 | НИИ гигиены 2020 | 54-11г-2020 |
| Птица, в соусе с томатом | 100 | 35,00 | 14,40 | 11,00 | 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 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 | 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 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 | 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 рецептов 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 рецептов 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 | 54-83-2020 |
| Сул-папша домашняя | 250 | 15,00 | 2,63 | 5,14 | 12,54 | 106,9 | Сборник рецептов 2020 | 66 |
| Макароны 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 рецептов 2011 | 54-7хн-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 | 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 | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | 54-3-2020, 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 | 54-7н-2020 |
| Итого за Завтрак | 610 | 87,36 | 18,93 | 15,83 | 77,19 | 516,86 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|--------------------|
| Салат из свеклы 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 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 | 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 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 | Сборник рецептов | №рецептуры |
|--|--------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|----------------------------|------------|
| | | | белки г. | жиры г. | углеводы г. | | | |
| Плов с курицей | 180 | 54,49 | 13,68 | 15,68 | 32,52 | 307,68 ккал | 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 | 54-83-2020 |
| 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 | 54-3п-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 | 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 рецептов | №Рецептуры |
|--|-----------------|--------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки г. | жиры г. | углеводы г. | | | |
| Котлеты рыбные в томатном соусе | 90 | 50,55 | 8,24 | 10,40 | 11,60 | 180,6 | Сборник рецептов 2016 | 271, ТТК 9 |
| Макароньы 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 рецептов 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 | 54-16з-2020 |
| Суп Полвековой | 250 | 15,00 | 4,86 | 2,96 | 13,84 | 130,00 | Сборник рецептов 2004 | 117, ТТК №10 |
| Тефтели мясные паровые | 120 | 35,00 | 10,97 | 9,65 | 9,88 | 170 | Сборник рецептов 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 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 | 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 | 54-193-2020 |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 19,06 | 7,02 | 5,80 | 0,00 | 109,10 | НИИ гигиены 2020 | 54-13-2020 |
| 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 | 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 |
| Сул 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-Згн-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 |
| Плов 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-гн-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 | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептов | №Рецептуры |
|--|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Каша из пшена и риса молочная "Дружба" | г. 150 | 42,43 | г. 8,70 | г. 12,00 | г. 38,40 | ккал 230,60 | Сборник рецептов | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 19,06 | 7,02 | 5,80 | 0,00 | 109,10 | НИИ гигиены 2020 | 54-16к-2020, ТТК №14 |
| Фрукты (Яблоко) | 100 | 13,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | НИИ гигиены 2020 | 54-13-2020 |
| Батон нарезной | 30 | 3,23 | 2,40 | 0,30 | 15,90 | 75,00 | Сборник рецептов 2013 | 9 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 9,64 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,40 | Сборник рецептов 2012 | 125 |
| Итого за Завтрак | 510,00 | 87,36 | 18,72 | 18,50 | 70,50 | 488,10 | НИИ гигиены 2020 | 54-2гн-2020 |

ОБЕД

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|----------------------|
| Салат из свежлы 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 пеклеваннойй | 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 | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептур | №Рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Плов с курдюей | г. 180 | 54,49 | г. 13,68 | г. 15,68 | г. 32,52 | ккал 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 | | |

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

День 10 Неделя 2

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 срущеным молоком | 200 | 46,43 | 16,54 | 12,05 | 24,40 | 247,00 | Сборник рецептов 2011 | 237, ТТК №17 |
| Булочка "Веснушка" | 100 | 32,50 | 0,90 | 7,20 | 48,70 | 211,00 | Сборник рецептов 2015 | 70 |
| Чай каркаде | 200 | 8,43 | 0,10 | 0,03 | 9,90 | 35,00 | Сборник рецептов 2011 | 348 |
| Итого за Завтрак | 500,00 | 87,36 | 17,54 | 19,28 | 83,00 | 493,00 | | |

ОБЕД

| Наименование блюда | Вес блюда г. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Сборник рецептов | №Рецептуры |
|--|-----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|
| | | | белки г. | жиры г. | углеводы г. | | | |
| 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 крестьянский с перловой крупой | 250 | 15,00 | 8,89 | 9,1 | 31,96 | 230,8 | Сборник рецептов 2015 | 104, ТТК 18 |
| Котлеты рыбные в томатном соусе | 90 | 35,00 | 8,24 | 10,40 | 11,60 | 180,6 | Сборник рецептов 2016 | 271, ТТК 9 |
| Картофельное пюре | 180 | 20,00 | 3,60 | 6,84 | 28,44 | 189,96 | НИИ гигиены 2020 | 54-1г-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 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 | 840 | 98,00 | 26,49 | 27,26 | 107,98 | 779,66 | | |
| Итого за 10 дней | | 185,36 | 44,03 | 46,54 | 190,98 | 1272,66 | | |
| | | | 439,34 | 432,26 | 1865,60 | 13157,76 | | |