

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

М.П. /С.Х. Чудайкина/



«Утверждаю»
И.П. Чернецкая С.Д.

М.П. /С.Д. Чернецкая/



Десятидневное меню для организации питания детей обучающихся общеобразовательных школ

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

на 2025-2026 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 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

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



Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд для питания учащихся возрастной категории с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша рисовая молочная	61,19	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	7,35	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	19,11	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	6,47	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	16,88	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	111	500	18,54	19,60	72,27	566,00		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша гречневая рассыпчатая	8,94	150	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	63,28	100	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)	5,46	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	4,45	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	28,88	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8кн-2020
Итого за завтрак	111	570	18,86	16,14	83,70	573,70		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Макароны отварные с сыром	29,77	200	8,50	10,6	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	38,85	150	1,35	0,3	12,15	70,5	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	6,47	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	35,91	200	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за завтрак	111	610	19,25	15,80	79,99	537,76		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов с курицей	73,09	180	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	19,11	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	2,07	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	16,73	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
Итого за завтрак	111	510,00	17,34	16,34	75	499,88		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Котлета п/ф из рыбы	47,57	90	7,1	11,2	2,47	123	Сборник рецептов 2012	305, ТТК №15
Макароны отварные	10,99	180	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	19,11	70	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	4,45	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	28,88	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8н-2020
Итого за завтрак	111	600	18,86	18,70	81,35	568,80		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Омлет натуральный	61,19	200	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	7,35	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	19,11	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	6,47	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	16,88	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Итого за завтрак	111	500,00	19,14	19,74	73,90	585,40		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	8,94	150	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	63,28	100	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	21,3	60	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	2,23	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	15,25	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Итого за завтрак	111	540,00	16,82	18,30	73,19	529,12		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	51,74	150	г. 8,70	г. 12,00	г. 38,40	ккал 230,60	Сборник рецептов	ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	19,11	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (Яблоко)	16,8	100	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	6,47	30	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	16,88	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-21н-2020
Итого за завтрак	111	510	18,72	18,50	70,50	488,10		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов с курицей	73,09	180	г. 13,68	г. 15,68	г. 32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	20,02	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	2,23	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	15,66	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за завтрак	111	510	17,53	16,26	80,77	524,28		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Стоимость блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Запеканка творожно-манная со сушеным яблоком	68,45	200	г. 16,54	г. 12,05	г. 24,4	ккал 247	Сборник рецептов 2011	237, ТТК №6

Булочка "Веснушка"	32,5	100	0,90	7,20	48,70	211,00	Сборник рецептов 2011	473, ТТК №7
Чай каркаде	10,05	200	0,10	0,03	9,90	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Итого за завтрак	111	500	17,54	19,28	83,00	493,00		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делти принт, 2012.-584с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2015 г.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

редакцией В. Т. Лапиной. - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Сюрихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2017. - 544с.

ИНЪИМИ РЕЖИМИМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис,

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Корюка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

Технико-технологические карты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816932

Владелец Чудайкина Сафура Халиймовна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026