

«Согласовано»

И.О. Директора МКОУ «Северная ОШ»

М.П.



/С.Х. Чудайкина/

И.О. «Утверждаю»
И.П. Чернецкая С.Д.



/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., 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 Тутьельяна 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 для обеспечения питанием обучающихся возрастной категории 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая вязкая	200	46,38	5,00	0,50	27,00	186,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	217
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	10	7,35	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	22,54	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	500	111	18,20	19,69	69,53	582,60		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	г.		г.	г.	г.			
Макаронные изделия отварные	150	19,99	5,55	4,95	29,55	184,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Птица в соусе с томатом	100	44,92	9,50	9,80	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Винегрет овощной	60	11,1	0,96	3,73	3,97	53,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	47
Хлеб пшеничный формовой	30	6,22	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из смородины черной	200	28,77	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Итого за завтрак	540	111	18,59	18,82	69,80	502,17		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Вес	Стоимость	Пищевые вещества	Энергетическая	
-----	-----------	------------------	----------------	--

Наименование блюда	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	200	47,1	4,10	6,47	1,9	103,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	230
Блинчики с творогом	100	35,28	6,1	6,17	26,64	186,48	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	524
Фрукты (Яблоко)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Какао с молоком	200	12,91	3,30	2,90	13,80	94,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	462
Итого за Завтрак	660	111	18,40	17,68	83,04	585,58		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	66,53	12,64	2,06	9,03	105,26	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	307
Рис отварной	200	16,46	3,02	16,25	31,80	251,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	385
Овощи по сезону (порциями)	60	12,6	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из яблок с лимоном	200	7,77	0,30	0,20	14,20	60,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	487
Итого за Завтрак	580,00	111	18,72	18,90	70,82	493,45		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	200	54,45	12,30	8,20	14,80	95,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Салат из квашенной капусты	60	13,56	0,96	3,60	4,94	56,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	9
Вафли	100	31,78	2,35	5,43	37,65	325,90	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	580
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573

Чай с сахаром	200	3,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	590,00	111	18,09	17,57	81,46	586,37		

День 6 Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	54,12	3,1	5,27	19,44	150,5	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	268
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Фрукты (Апельсин)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Какао с молоком	200	12,91	3,30	2,90	13,80	94,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	462
Итого за Завтрак	590,00	111	18,30	19,21	73,94	554,20		

День 7 Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	150	19,64	5,55	6,39	37,88	243,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	44,92	9,50	9,80	10,10	143,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	339
Салат витаминный	60	10,03	0,72	3,00	3,31	43,97	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	2
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из яблок и ягод замороженных	200	28,77	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	492
Итого за завтрак	540	111	18,15	19,53	76,96	545,54		

День 8 Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			

	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	200	46,38	5,10	0,20	28,60	186,86	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	229
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	10	7,35	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	22,54	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	500,00	111	18,30	19,39	71,13	582,66		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	г.		г.	г.	г.	ккал	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
	200	54,45	12,30	8,20	14,80	95,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Овощи по сезону (порциями)	60	21	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	582
Печенье	100	26,02	2,5	9,8	34,5	315	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Хлеб пшеничный формовой	30	3,82	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Напиток из шиповника	200	5,71	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	
Итого за Завтрак	590	111	18,23	18,66	83,39	565,49		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Запеканка рисовая с творогом	г.		г.	г.	г.	ккал	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	286
	200	63,19	12,46	14,13	32,50	318,66	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	541
Булочка ванильная	100	35	5,30	4,70	28,80	179,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Фрукты (Яблоко)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Чай с сахаром	200	3,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	
Итого за Завтрак	600,00	111	18,36	19,33	80,40	579,66		
Итого за 10 дней		1110	183,34	188,78	760,47	5571,72		

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:
профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений сост. А. Я.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях сост. В. Т. Лапина, 2004.
доб. Техничко-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