

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



/С.Х. Чудайкина/

«Утверждаю»  
ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д. Чернецкая/

## Десятидневное меню для организации питания детей обучающихся общеобразовательных школ

### Светлоярского муниципального района Волгоградской области

**На 2026-2027 учебный год**

Сборник рецептов на продукцию общественного питания

/Составитель 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 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<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                            |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |             |
|                            |              | г.               | г.           | г.           |                            |                              |             |
| Каша рисовая вязкая        | 200          | 5.77             | 0.55         | 36.00        | 186.80                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 217         |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30           | 7.00             | 8.85         | 0.00         | 107.40                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 75          |
| Масло сливочное (порциями) | 15           | 0.10             | 7.25         | 0.13         | 66.10                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 79          |
| Батон нарезной             | 60           | 4.50             | 1.74         | 30.84        | 156.60                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 576         |
| Чай с сахаром              | 200          | 0.20             | 0.10         | 9.30         | 38.00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>505</b>   | <b>17.57</b>     | <b>18.49</b> | <b>76.27</b> | <b>554.90</b>              |                              |             |

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                             |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |             |
|                             |              | г.               | г.           | г.           |                            |                              |             |
| Макаронные изделия отварные | 150          | 5.55             | 6.75         | 29.55        | 192.83                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 256         |
| Птица в соусе с томатом     | 100          | 9.50             | 9.75         | 10.21        | 146.40                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 367         |
| Фрукты (Апельсин)           | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8          | 44                         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 82          |
| Хлеб пшеничный формовой     | 60           | 2.28             | 0.24         | 14.76        | 70.20                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 573         |
| Чай каркаде                 | 200          | 0.00             | 0.01         | 14.00        | 56.00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 461         |
| <b>Итого за завтрак</b>     | <b>610</b>   | <b>17.73</b>     | <b>17.15</b> | <b>78.32</b> | <b>509.43</b>              |                              |             |

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                                   |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |             |
|                                   |              | г.               | г.           | г.           |                            |                              |             |
| Рис отварной                      | 200          | 3.02             | 16.25        | 35.80        | 331.78                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 385         |
| Котлеты рыбные в томатном соусе   | 100          | 12.64            | 2.06         | 9.03         | 105.26                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 307         |
| Овощи по сезону (огурцы соленные) | 60           | 0.48             | 0.10         | 1.02         | 6.60                       | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149         |
| Хлеб пшеничный формовой           | 60           | 2.28             | 0.24         | 14.76        | 70.20                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 573         |
| Компот из смородины черной        | 200          | 0.30             | 0.10         | 11.30        | 48.00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 490         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>620</b>   | <b>18.72</b>     | <b>18.75</b> | <b>71.91</b> | <b>561.84</b>              |                              |             |

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов | № Рецептуры |
|--------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|------------------|-------------|
|                    |              | белки            | жиры | углеводы |                            |                  |             |
|                    |              | г.               | г.   | г.       |                            |                  |             |

|                              |            |              |              |              |               |                              |     |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----|
| Каша овсяная молочная жидкая | 200        | 5.90         | 8.48         | 7.89         | 135.9         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 237 |
| Блинчики с вареной сгущенкой | 120        | 6.1          | 6.1          | 26.54        | 185.77        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 524 |
| Батон нарезной               | 60         | 4.50         | 1.74         | 30.84        | 156.60        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 576 |
| Чай с лимоном                | 200        | 0.30         | 0.10         | 9.50         | 40.00         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 459 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>580</b> | <b>16.80</b> | <b>16.42</b> | <b>74.77</b> | <b>518.27</b> |                              |     |

День 5 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|                                    |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                              |             |
|                                    |            | г.               | г.           | г.           |                         |                              |             |
| Плов из отварной птицы             | 250        | 14.90            | 15.20        | 39.91        | 324.34                  | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 375         |
| Овощи по сезону (капуста квашеная) | 60         | 0.48             | 0.10         | 1.02         | 6.60                    | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149         |
| Фрукты (Яблоко)                    | 100        | 0.4              | 0.4          | 9.8          | 44                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 82          |
| Хлеб пшеничный формовой            | 60         | 2.28             | 0.24         | 14.76        | 70.20                   | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 573         |
| Чай с сахаром                      | 200        | 0.20             | 0.10         | 9.30         | 38.00                   | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>670</b> | <b>18.26</b>     | <b>16.04</b> | <b>74.79</b> | <b>483.14</b>           |                              |             |

День 6 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|                              |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                              |             |
|                              |            | г.               | г.           | г.           |                         |                              |             |
| Макароны, запеченные с яйцом | 250        | 6.1              | 6.9          | 38.2         | 254                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 260         |
| Сыр полутвердый (порциями)   | 30         | 7.00             | 8.85         | 0.00         | 107.40                  | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 75          |
| Батон нарезной               | 60         | 4.50             | 1.74         | 30.84        | 156.60                  | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 576         |
| Чай с молоком                | 200        | 1.60             | 1.30         | 11.50        | 64.00                   | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 460         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>540</b> | <b>19.20</b>     | <b>18.79</b> | <b>80.54</b> | <b>582.00</b>           |                              |             |

День 7 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|                                  |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                              |             |
|                                  |            | г.               | г.           | г.           |                         |                              |             |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 180        | 6.66             | 9.60         | 43.20        | 290.60                  | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 202         |
| Птица в соусе с томатом          | 100        | 9.50             | 9.75         | 10.21        | 146.40                  | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 367         |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 60         | 0.48             | 0.10         | 1.02         | 6.60                    | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149         |
| Хлеб пшеничный формовой          | 60         | 2.28             | 0.24         | 14.76        | 70.20                   | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 573         |
| Чай каркаде                      | 200        | 0.00             | 0.01         | 14.00        | 56.00                   | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 461         |
| <b>Итого за завтрак</b>          | <b>600</b> | <b>18.92</b>     | <b>19.70</b> | <b>83.19</b> | <b>569.80</b>           |                              |             |

День 8 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

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

|                            | г.         | г.           | г.           | г.           | ккал          |                              |     |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----|
| Каша "Дружба"              | 200        | 5.07         | 0.48         | 29.40        | 185.95        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 229 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30         | 7.00         | 8.85         | 0.00         | 107.40        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 75  |
| Масло сливочное (порциями) | 15         | 0.10         | 7.25         | 0.13         | 66.10         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 79  |
| Батон нарезной             | 60         | 4.50         | 1.74         | 30.84        | 156.60        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 576 |
| Чай с лимоном              | 200        | 0.30         | 0.10         | 9.50         | 40.00         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 459 |
| <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>505</b> | <b>16.97</b> | <b>18.42</b> | <b>69.87</b> | <b>556.05</b> |                              |     |

День 9 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                                   |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |             |
|                                   |              | г.               | г.           | г.           |                            |                              |             |
| Плов из отварной птицы            | 250          | 14.90            | 15.20        | 39.91        | 324.34                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 375         |
| Овощи по сезону (огурцы соленные) | 60           | 0.48             | 0.10         | 1.02         | 6.60                       | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149         |
| Фрукты (Яблоко)                   | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8          | 44                         | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 82          |
| Хлеб пшеничный формовой           | 60           | 2.28             | 0.24         | 14.76        | 70.20                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 573         |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0.20             | 0.10         | 9.30         | 38.00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>670</b>   | <b>18.26</b>     | <b>16.04</b> | <b>74.79</b> | <b>483.14</b>              |                              |             |

День 10 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | № Рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                              |              | белки            | жиры          | углеводы      |                            |                              |             |
|                              |              | г.               | г.            | г.            |                            |                              |             |
| Запеканка рисовая с творогом | 200          | 10.46            | 11.13         | 32.50         | 318.66                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 282         |
| Булочка ванильная            | 100          | 5.30             | 4.70          | 28.80         | 179.00                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 541         |
| Чай с молоком                | 200          | 1.60             | 1.30          | 11.50         | 64.00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 460         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>500</b>   | <b>17.36</b>     | <b>17.13</b>  | <b>72.80</b>  | <b>561.66</b>              |                              |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>      |              | <b>179.79</b>    | <b>176.93</b> | <b>757.25</b> | <b>5380.23</b>             |                              |             |

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Топешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.

доб. Техничко-технологические карты