

«Согласовано»
Директор МКОУ «Светлоярская СШ №2»

М.П. /Н.А. Хахалева/

«Утверждаю»
ИП Чернецкая С.Д.

М.П.

/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 учреждений/
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 рецептов Блюдов для организации питания детей школьного возраста в организациях
с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

Утверждаю:

Согласовано:
Директор

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

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	6.42	4.90	33.97	205.60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	74.90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	500	18.54	19.60	72.27	566.00		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.50	42.80	262.50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	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)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4.80	0.92	26.20	147.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0.30	0.10	8.40	35.40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за завтрак	570	18.86	16.14	83.70	573.70		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макароны отварные с сыром	200	8.50	10.6	23.64	210.56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	70.5	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за завтрак	610	19.25	15.80	79.99	537.76		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов с курицей	180	13.68	15.68	32.52	307.68	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептур 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	Сборник рецептур 2011	372
Итого за завтрак	510.00	17.34	16.34	75	499.88		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Котлета из индейки	90	7.1	11.2	2.47	123	Сборник рецептур 2012	305, ТТК №15
Макароны отварные	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)	70	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70

Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4.80	0.92	26.20	147.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0.30	0.10	8.40	35.40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за завтрак	600	18.86	18.70	81.35	568.80		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная	200	6.9	4.96	37.12	225.9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	74.90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	500.00	19.12	19.66	75.72	587.50		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.50	42.80	262.50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	4.90	8.50	4.02	115.00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за завтрак	540.00	16.82	18.30	73.19	529.12		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.				ккал		
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	8.70	12.00	38.40	230.60	Сборник рецептур	ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	30	2.40	0.30	15.90	75.00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	510	18.72	18.50	70.50	488.10		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов с курицей	180	13.68	15.68	32.52	307.68	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептур 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за завтрак	510	17.53	16.26	80.77	524.28		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200	16.54	12.05	24.4	247	Сборник рецептур 2011	237, ТТК №6
Булочка "Веснушка"	100	0.90	7.20	48.70	211.00	Сборник рецептур 2011	473, ТТК №7
Чай каркаде	200	0.10	0.03	9.90	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Итого за завтрак	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.:Дели плюс, 2011. - 544с.
584с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: Дели плюс, 2015 г.
2004. - 640с.
редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин 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.:Дели плюс, 2017. - 544с.
РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко,
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Первалова,
составители Первалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка 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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд за счет частичной компенсации для

-

питания обучающихся возрастной категории с 7-11 лет

Утверждаю:

Согласовано:
Директор

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания учащихся возрастной категории с 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	8.02	6.12	42.46	257.00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	74.90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого завтрак	550	20.14	20.82	80.76	617.40		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.90	7.83	51.30	314.91	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	5.79	9.50	4.75	136.00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4.80	0.92	26.20	147.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0.30	0.10	8.40	35.40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Итого завтрак	660	21.89	18.55	94.45	655.91		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	10.5	13.25	35.8	263.2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	70.5	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого завтрак	660	21.25	18.45	92.15	590.40		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	220	16.72	18.61	39.71	376.09	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептов 2015	70

Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	Сборник рецептур 2011	372
Итого завтрак	550	20.38	19.27	81.99	568.29		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлета из индейки	90	7.1	11.2	2.47	123	Сборник рецептур 2012	305, ТТК №15
Макароны отварные	200	6.70	7.10	46.60	277.30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4.80	0.92	26.20	147.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0.30	0.10	8.40	35.40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Итого завтрак	650	20.00	19.52	87.47	605.30		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная	250	8.6	6.2	46.4	282.4	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	74.90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4.80	0.60	31.80	150.00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого завтрак	550	20.82	20.90	85.00	644.00		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.90	7.83	51.30	314.91	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	4.90	8.50	4.02	115.00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	100	1.70	5.00	8.45	85.70	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого завтрак	610	19.20	21.63	85.07	615.81		

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 из пшена и риса молочная "Дружба"	250	11.6	16	51.2	307.4	Сборник рецептов	ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.02	5.8	0	109.1	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	100	2.4	0.3	15.9	75	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	0.4	0.4	9.8	47	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого завтрак	610	21.62	22.5	83.3	564.9		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		

Плов с курицей	220	16.72	18.61	39.71	376.09	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептур 2011	348
Итого завтрак	550	20.57	19.19	87.96	592.69		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	250	20.7	15.06	30.5	308.75	Сборник рецептур 2011	237, ТТК №6
Булочка "Веснушка"	100	0.90	7.20	48.70	211.00	Сборник рецептур 2011	473, ТТК №7
Чай каркаде	200	0.10	0.03	9.90	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Итого завтрак	550	21.70	22.29	89.10	554.75		

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

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

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

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

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

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО

«Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2020.- 337 с.

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

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

Технико-технологические карты

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд за счет частичной компенсации для

-

питания обучающихся возрастной категории с 12-18 лет