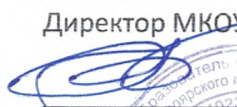


«Согласовано»

Директор МКОУ «Светлоярская СШ №2»


/Н.А.Хахалева/
М.П.



«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.

М.П.

/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей
обучающихся общеобразовательных школ для ГПД
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 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 Блюд 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 в ГПД возрастной категории 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.			
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	54-2пн-2020
Итого за завтрак	500	18.54	19.60	72.27	566.00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	2.15	6.10	12.97	115.42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Картофельное пюре	200	4.00	7.60	31.60	211.00	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	14.40	11.00	3.20	222.10	Сборник рецептов 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003

Итого за обед	870	26.46	25.70	107.20	822.42		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
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 рецептур 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 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	570	18.86	16.14	83.70	573.70		
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.00	6.10	82.40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп-лапша домашняя	250	2.63	5.14	12.54	106.9	Сборник рецептур 2020	66
Макароны отварные	150	5.00	5.30	35.00	208.00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	11.50	6.60	9.40	128.30	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.70	93.20	Сборник рецептур 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	820	25.63	23.84	113.04	757.50		
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		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с пшеном	250	6.10	6.50	33.50	173.60	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№20
Жаркое по-домашнему	200	14.10	16.30	33.60	395.10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай каркаде	200	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	770	26.00	26.33	110.00	788.00		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	Сборник рецептур 2015	47
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4.29	3.33	20.90	130.73	Сборник рецептур 2003	22

Пельмени на бульоне	200	16.40	19.00	49.50	420.00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	770	26.91	26.13	109.47	768.45		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	8.24	9.57	22.50	210.8	Сборник рецептур 2004	388, ТТК 18
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	20.00	17.07	101.38	656.60		

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	60	0.75	5.32	4.50	68.85	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп Полевой	250	4.86	2.96	13.84	130.00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №8
Тефтели мясные паровые	120	10.97	9.65	9.88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Рис отварной	200	4.79	7.21	48.55	278.30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чай каркаде	200	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	890	26.37	25.97	115.07	820.85		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов	№Рецептуры
		г.	г.	г.			
Омлет натуральный	200	7.02	5.04	35.6	225	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 сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2пн-2020
Итого за завтрак	500.00	19.14	19.74	73.90	585.40		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.98	6.93	16.52	136.7	Сборник рецептов 2011	104
Биточки паровые	90	4.60	9.00	8.45	130.10	Сборник рецептов 2012	306, ТТК №11
Пюре из бобовых с маслом	150	13.31	6.69	34.19	249.00	Сборник рецептов 2011	199
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	Сборник рецептов 2011	372
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	810	25.61	23.70	112.62	765.30		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Морковь по-корейски	60	1.00	3.00	26.00	153.00	ТТК 20	20
Щи по-уральски	250	1.80	5.50	7.00	147.00	Сборник рецептур 2004	128, ТТК 19
Плов с курицей	200	15.20	17.00	36.10	342.00	Сборник рецептур 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	770	23.10	26.30	102.80	807.10		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2.90	6.51	2.10	66.26	Сборник рецептур 2011	53, ТТК №13
Рассольник Ленинградский	250	1.50	1.90	13.20	76.70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020

Макароны отварные	180	6.00	6.36	42.00	249.60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	120	10.97	9.65	9.88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай каркаде	200	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	870	26.37	25.25	105.48	736.26		

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		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	Сборник рецептур 2015	47
Суп картофельный с горохом	250	3.60	6.50	12.10	121.00	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020, ТТК №12
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 рецептур 2005	246, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.70	93.20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	820	23.22	25.30	113.99	781.82		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
--	----	------	------	------	-------	-----------------------	----

Суп крестьянский с перловой крупой	250	7.9	8.9	23.8	190.8	НИИ гигиены 2020	54-10с-2020, ТТК 17
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8.24	9.57	22.50	210.8	Сборник рецептов 2004	388, ТТК 18
Картофельное пюре	180	3.60	6.84	28.44	189.96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за обед	850	25.50	26.23	110.72	769.86		

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.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 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. Перевалова, составители Перевалов 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