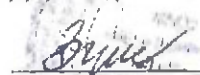


«Согласовано»

Директор МАОУ «Привольненская СШ имени М.С.Шумилова»



/Л.Ю.Зубкова/

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая/С.Д.



/С.Д.Чернецкая/



М.П.

**Десятидневное меню для организации питания детей  
обучающихся общеобразовательных школ  
Светлоярского муниципального района Волгоградской области  
На 2026-2027 учебный год**

Сборник рецептур на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П. -М., ДеЛи плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Лапшина В.Г. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004. -640 с. ISBN 5-93109-070-3

Сборник типовых меню и рецептур Блюдов 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 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                            |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
| Каша рисовая вязкая        | 250          | 7,22             | 0,68         | 44,95        | 233,46                     | 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>555</b>   | <b>19,02</b>     | <b>18,62</b> | <b>85,22</b> | <b>601,56</b>              |                              |                |

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                             |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
| Макаронные изделия отварные | 180          | 6,66             | 8,10         | 35,46        | 231,40                     | 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>640</b>   | <b>18,84</b>     | <b>18,50</b> | <b>84,23</b> | <b>548,00</b>              |                              |                |

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                                  |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
| Рис отварной                     | 250          | 3,77             | 20,31        | 44,75        | 414,72                     | 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 соленые) | 100          | 0,80             | 0,17         | 1,70         | 11,00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149            |
| Хлеб пшеничный формовой          | 60           | 2,28             | 0,24         | 14,77        | 70,27                      | 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>710</b>   | <b>19,79</b>     | <b>22,88</b> | <b>81,55</b> | <b>649,25</b>              |                              |                |

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

|                              |            |              |              |              |               |                              |     |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----|
| Каша овсяная молочная жидкая | 250        | 7,37         | 10,6         | 9,86         | 169,87        | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 237 |
| Блинчики с вареной стружкой  | 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>630</b> | <b>18,27</b> | <b>18,54</b> | <b>76,74</b> | <b>552,24</b> |                              |     |

День 5 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                                      |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
|                                      | г.           | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                              |                |
| Плов из отварной птицы               | 300          | 17,88            | 18,24        | 47,89        | 389,20                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 375            |
| Овощи по сезону (капуста<br>кашаная) | 100          | 0,80             | 0,17         | 1,70         | 11,00                      | 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>760</b>   | <b>21,56</b>     | <b>19,15</b> | <b>83,45</b> | <b>552,40</b>              |                              |                |

День 6 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                              |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
|                              | г.           | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                              |                |
| Макароны, запеченные с сыром | 300          | 7,32             | 8,28         | 45,84        | 304,8                      | 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>590</b>   | <b>20,42</b>     | <b>20,17</b> | <b>88,18</b> | <b>632,80</b>              |                              |                |

День 7 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                                     |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
|                                     | г.           | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                              |                |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 200          | 7,40             | 10,66        | 48,00        | 322,88                     | 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<br>соленые) | 100          | 0,80             | 0,17         | 1,70         | 11,00                      | 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>660</b>   | <b>19,98</b>     | <b>20,83</b> | <b>88,67</b> | <b>606,48</b>              |                              |                |

**День 8 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                            |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
| г.                         | г.           | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                              |                |
| Каша "Дружба"              | 250          | 6,34             | 0,60         | 36,75        | 232,44                     | 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>555</b>   | <b>18,24</b>     | <b>18,54</b> | <b>77,22</b> | <b>602,54</b>              |                              |                |

**День 9 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                                  |              | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                              |                |
| г.                               | г.           | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                              |                |
| Плов из отварной птицы           | 300          | 17,88            | 18,24        | 47,89        | 389,21                     | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 375            |
| Овощи по сезону (сольеры соевые) | 100          | 0,80             | 0,17         | 1,70         | 11,00                      | Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК | 149            |
| Фрукты (5блока)                  | 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>760</b>   | <b>21,56</b>     | <b>19,15</b> | <b>83,45</b> | <b>552,41</b>              |                              |                |

**День 10 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов             | №<br>Рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
|                              |              | белки            | жиры          | углеводы      |                            |                              |                |
| г.                           | г.           | г.               | г.            | г.            | ккал                       |                              |                |
| Запеканка рисован с творогом | 250          | 13,07            | 13,91         | 40,62         | 398,32                     | 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>550</b>   | <b>19,97</b>     | <b>19,91</b>  | <b>80,92</b>  | <b>641,32</b>              |                              |                |
| <b>Итого за 10 дней</b>      |              | <b>197,65</b>    | <b>196,29</b> | <b>829,63</b> | <b>5939,00</b>             |                              |                |

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатор, 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. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

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

доб. Техничко-технологические карты