

«Согласовано»

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



/Л.Ю.Зубкова/



/С.Д.Чернецкая/

М.П.

**Десятидневное меню для организации питания детей  
обучающихся общеобразовательных школ  
Светлоярского муниципального района Волгоградской области  
На 2025-2026 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.Т. (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



С.Д. Чернецкая



Согласовано:

Директор

Л.Ю. Зубкова

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

День 1 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда            | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|-------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                               |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                       |             |
|                               |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                       |             |
| Каша рисовая молочная         | 61,19           | 200       | 6,42             | 4,90  | 33,97    | 205,60                  | НИИ гигиены 2020      | 54-9к-2020  |
| Масло сливочное (порциями)    | 7,35            | 10        | 0,10             | 8,30  | 0,10     | 74,90                   | НИИ гигиены 2020      | 54-19з-2020 |
| Сыр твердых сортов в нарезке  | 19,11           | 30        | 7,02             | 5,80  | 0,00     | 109,10                  | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020  |
| Батон нарезной                | 6,47            | 60        | 4,80             | 0,60  | 31,80    | 150,00                  | Сборник рецептур 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром | 16,88           | 200       | 0,20             | 0,00  | 6,40     | 26,40                   | НИИ гигиены 2020      | 54-2гн-2020 |
| Итого за завтрак              | 111             | 500       | 18,54            | 19,60 | 72,27    | 566,00                  |                       |             |

День 2 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                                                               | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур         | №Рецептуры  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|-------------|
|                                                                                  |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                          |             |
|                                                                                  |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                          |             |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                       | 8,94            | 150       | 8,20             | 6,50  | 42,80    | 262,50                  | НИИ гигиены 2020         | 54-4г-2020  |
| Гуляш                                                                            | 63,28           | 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) | 5,46            | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 13,20                   | Сборник рецептур 2015    | 70          |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 4,45            | 60        | 4,80             | 0,92  | 26,20    | 147,60                  | Треб.по орг.питания 2012 | 13003       |
| Компот из ягод (смородина)                                                       | 28,88           | 200       | 0,30             | 0,10  | 8,40     | 35,40                   | НИИ гигиены 2020         | 54-8хн-2020 |
| Итого за завтрак                                                                 | 111             | 570       | 18,86            | 16,14 | 83,70    | 573,70                  |                          |             |

День 3 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда        | Стоимость блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры         |
|---------------------------|-----------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
|                           |                 |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                       |                    |
|                           |                 | г.         | г.               | г.           | г.           |                         |                       |                    |
| Макароны отварные с сыром | 29,77           | 200        | 8,50             | 10,6         | 23,64        | 210,56                  | НИИ гигиены 2020      | 54-3г-2020, ТТК №4 |
| Фрукты (Апельсин)         | 38,85           | 150        | 1,35             | 0,3          | 12,15        | 70,5                    | Сборник рецептов 2013 | 9                  |
| Батон нарезной            | 6,47            | 60         | 4,80             | 0,60         | 31,80        | 150,00                  | Сборник рецептов 2012 | 125                |
| Какао с молоком           | 35,91           | 200        | 4,60             | 4,30         | 12,40        | 106,70                  | НИИ гигиены 2020      | 54-7гн-2020        |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>111</b>      | <b>610</b> | <b>19,25</b>     | <b>15,80</b> | <b>79,99</b> | <b>537,76</b>           |                       |                    |

## День 4 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                                               | Стоимость блюда | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | Сборник рецептов         | №Рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------------------|------------|
|                                                                                  |                 |               | белки            | жиры         | углеводы  |                         |                          |            |
|                                                                                  |                 | г.            | г.               | г.           | г.        |                         |                          |            |
| Плов с курицей                                                                   | 73,09           | 180           | 13,68            | 15,68        | 32,52     | 307,68                  | Сборник рецептов 2013    | 30         |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 19,11           | 100           | 1,10             | 0,20         | 3,80      | 22,00                   | Сборник рецептов 2015    | 71         |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 2,07            | 30            | 2,40             | 0,30         | 14,60     | 72,60                   | Треб.по орг.питания 2012 | 13003      |
| Компот из свежих плодов                                                          | 16,73           | 200           | 0,16             | 0,16         | 23,88     | 97,60                   | Сборник рецептов 2011    | 372        |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                          | <b>111</b>      | <b>510,00</b> | <b>17,34</b>     | <b>16,34</b> | <b>75</b> | <b>499,88</b>           |                          |            |

## День 5 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда  | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры   |
|---------------------|-----------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------------|--------------|
|                     |                 |           | белки            | жиры | углеводы |                         |                       |              |
|                     |                 | г.        | г.               | г.   | г.       |                         |                       |              |
| Котлета п/ф из рыбы | 47,57           | 90        | 7,1              | 11,2 | 2,47     | 123                     | Сборник рецептов 2012 | 305, ТТК №15 |
| Макароны отварные   | 10,99           | 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) | 19,11      | 70         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 13,20         | Сборник рецептов 2015    | 70          |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 4,45       | 60         | 4,80         | 0,92         | 26,20        | 147,60        | Треб по орг.питания 2012 | 13003       |
| Компот из ягод (смородина)                                                       | 28,88      | 200        | 0,30         | 0,10         | 8,40         | 35,40         | НИИ гигиены 2020         | 54-8хн-2020 |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                          | <b>111</b> | <b>600</b> | <b>18,86</b> | <b>18,70</b> | <b>81,35</b> | <b>568,80</b> |                          |             |

**День 6 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда            | Стоимость блюда | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры  |
|-------------------------------|-----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                               |                 |               | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                       |             |
|                               |                 | г.            | г.               | г.           | г.           | ккал                    |                       |             |
| Омлет натуральный             | 61,19           | 200           | 7,02             | 5,04         | 35,6         | 225                     | НИИ гигиены 2020      | 54-7к-2020  |
| Масло сливочное (порциями)    | 7,35            | 10            | 0,10             | 8,30         | 0,10         | 74,90                   | НИИ гигиены 2020      | 54-19з-2020 |
| Сыр твердых сортов в нарезке  | 19,11           | 30            | 7,02             | 5,80         | 0,00         | 109,10                  | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020  |
| Батон нарезной                | 6,47            | 60            | 4,80             | 0,60         | 31,80        | 150,00                  | Сборник рецептов 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром | 16,88           | 200           | 0,20             | 0,00         | 6,40         | 26,40                   | НИИ гигиены 2020      | 54-2гн-2020 |
| <b>Итого за завтрак</b>       | <b>111</b>      | <b>500,00</b> | <b>19,14</b>     | <b>19,74</b> | <b>73,90</b> | <b>585,40</b>           |                       |             |

**День 7 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                      | Стоимость блюда | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептов         | №Рецептуры  |
|-----------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------------|-------------|
|                                         |                 |               | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                          |             |
|                                         |                 | г.            | г.               | г.           | г.           | ккал                    |                          |             |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 8,94            | 150           | 8,20             | 6,50         | 42,80        | 262,50                  | НИИ гигиены 2020         | 54-4г-2020  |
| Гуляш                                   | 63,28           | 100           | 4,90             | 8,50         | 4,02         | 115,00                  | Сборник рецептов 2005    | 246, ТТК №2 |
| Салат из квашенной капусты              | 21,3            | 60            | 1,02             | 3,00         | 5,07         | 51,42                   | Сборник рецептов 2015    | 47          |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт    | 2,23            | 30            | 2,40             | 0,30         | 14,60        | 72,60                   | Треб.по орг.питания 2012 | 13003       |
| Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 15,25           | 200           | 0,30             | 0,00         | 6,70         | 27,60                   | НИИ гигиены 2020         | 54-3гн-2020 |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>111</b>      | <b>540,00</b> | <b>16,82</b>     | <b>18,30</b> | <b>73,19</b> | <b>529,12</b>           |                          |             |

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                     | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|----------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                                        |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                       |             |
|                                        |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                       |             |
| Каша из пшена и риса молочная "Дружба" | 51,74           | 150       | 8,70             | 12,00 | 38,40    | 230,60                  | Сборник рецептур      | ТТК №12     |
| Сыр твердых сортов в нарезке           | 19,11           | 30        | 7,02             | 5,80  | 0,00     | 109,10                  | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020  |
| Фрукты (Яблоко)                        | 16,8            | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      | Сборник рецептур 2013 | 9           |
| Батон нарезной                         | 6,47            | 30        | 2,40             | 0,30  | 15,90    | 75,00                   | Сборник рецептур 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром          | 16,88           | 200       | 0,20             | 0,00  | 6,40     | 26,40                   | НИИ гигиены 2020      | 54-2гн-2020 |
| Итого за завтрак                       | 111             | 510       | 18,72            | 18,50 | 70,50    | 488,10                  |                       |             |

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                                               | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур         | №Рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|------------|
|                                                                                  |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                          |            |
|                                                                                  |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                          |            |
| Плов с курицей                                                                   | 73,09           | 180       | 13,68            | 15,68 | 32,52    | 307,68                  | Сборник рецептур 2013    | 30         |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 20,02           | 100       | 1,10             | 0,20  | 3,80     | 22,00                   | Сборник рецептур 2015    | 71         |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 2,23            | 30        | 2,40             | 0,30  | 14,60    | 72,60                   | Треб.по орг.питания 2012 | 13003      |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)                                     | 15,66           | 200       | 0,35             | 0,08  | 29,85    | 122,00                  | Сборник рецептур 2011    | 348        |
| Итого за завтрак                                                                 | 111             | 510       | 17,53            | 16,26 | 80,77    | 524,28                  |                          |            |

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                             | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                                                |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                       |             |
|                                                |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                       |             |
| Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 68,45           | 200       | 16,54            | 12,05 | 24,4     | 247                     | Сборник рецептур 2011 | 237, ТТК №6 |

|                         |            |            |              |              |              |               |                       |             |
|-------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
| Булочка "Веснушка"      | 32,5       | 100        | 0,90         | 7,20         | 48,70        | 211,00        | Сборник рецептов 2011 | 473, ТТК №7 |
| Чай каркаде             | 10,05      | 200        | 0,10         | 0,03         | 9,90         | 35,00         | Сборник рецептов 2004 | 685 ТТК №18 |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>111</b> | <b>500</b> | <b>17,54</b> | <b>19,28</b> | <b>83,00</b> | <b>493,00</b> |                       |             |

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

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

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

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,

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