

«Согласовано»

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

/Л.Ю.Зубкова/

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.

/С.Д.Чернецкая/

ЧЕРНЕЦКАЯ  
Сабина  
Джаманшиевна

М.П.

ИНН 3426023215  
ОГРН 30534400007022

**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 Блюда 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 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда            | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры  |
|-------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                               |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                       |             |
|                               |                 | г.        | г.               | г.    | г.       | ккал                    |                       |             |
| Каша рисовая молочная         | 61,19           | 250       | 8,02             | 6,12  | 42,46    | 257,00                  | 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 рецептов 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром | 16,88           | 200       | 0,20             | 0,00  | 6,40     | 26,40                   | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020 |
| Итого завтрак                 | 111             | 550       | 20,14            | 20,82 | 80,76    | 617,40                  |                       |             |

День 2 Неделя 1

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            | 180       | 9,90             | 7,83 | 51,30    | 314,91                  | НИИ гигиены 2020         | 54-4г-2020  |
| Гуляш                                                                            | 63,28           | 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) | 5,46            | 100       | 1,10             | 0,20 | 3,80     | 22,00                   | 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         | 54-1хн-2020 |

|               |     |     |       |       |       |        |  |  |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--|--|
| Итого завтрак | 111 | 660 | 21,89 | 18,55 | 94,45 | 655,91 |  |  |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--|--|

День 3 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда        | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры         |
|---------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
|                           |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                       |                    |
|                           |                 |           | г.               | г.    | г.       |                         |                       |                    |
| Макароны отварные с сыром | 29,77           | 250       | 10,5             | 13,25 | 35,8     | 263,2                   | НИИ гигиены 2020      | 54-3г-2020, ТТК №4 |
| Фрукты (Апельсин)         | 38,85           | 150       | 1,35             | 0,3   | 12,15    | 70,5                    | Сборник рецептур 2013 | 9                  |
| Батон нарезной            | 6,47            | 60        | 4,80             | 0,60  | 31,80    | 150,00                  | Сборник рецептур 2012 | 125                |
| Какао с молоком           | 35,91           | 200       | 4,60             | 4,30  | 12,40    | 106,70                  | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020        |
| Итого завтрак             | 111             | 660       | 21,25            | 18,45 | 92,15    | 590,40                  |                       |                    |

День 4 Неделя 1

**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           | 220       | 16,72            | 18,61 | 39,71    | 376,09                  | Сборник рецептур 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 рецептур 2015 | 70         |

|                                      |            |            |              |              |              |               |                          |       |
|--------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|-------|
| 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 рецептур 2011    | 372   |
| <b>Итого завтрак</b>                 | <b>111</b> | <b>550</b> | <b>20,38</b> | <b>19,27</b> | <b>81,99</b> | <b>568,29</b> |                          |       |

День 5 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                                                               | Стоимость блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Сборник рецептур         | №Рецептуры  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|-------------|
|                                                                                  |                 |            | белки            | жиры         | углеводы      |                         |                          |             |
|                                                                                  |                 |            | г.               | г.           | г.            |                         |                          |             |
| Котлеты рыбные в томатном соусе                                                  | 47,57           | 100        | 8,24             | 9,57         | 22,50         | 210,8                   | Сборник рецептур 2004    | 388, ТТК 18 |
| Макароны отварные                                                                | 10,99           | 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) | 19,11           | 100        | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                   | 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         | 54-1хн-2020 |
| <b>Итого завтрак</b>                                                             | <b>111</b>      | <b>650</b> | <b>21,14</b>     | <b>17,89</b> | <b>107,50</b> | <b>693,10</b>           |                          |             |

День 6 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда            | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|-------------------------------|-----------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                               |                 |           | белки            | жиры | углеводы |                         |                       |             |
|                               |                 |           | г.               | г.   | г.       |                         |                       |             |
| Каша манная                   | 61,19           | 250       | 8,6              | 6,2  | 46,4     | 282,4                   | 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 рецептур 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром | 16,88           | 200       | 0,20             | 0,00 | 6,40     | 26,40                   | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020 |

|               |     |     |       |       |       |        |  |  |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--|--|
| Итого завтрак | 111 | 550 | 20,72 | 20,90 | 84,70 | 642,80 |  |  |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--|--|

День 7 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                      | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур         | №Рецептуры  |
|-----------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|-------------|
|                                         |                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |                          |             |
|                                         |                 | г.        | г.               | г.    | г.       |                         |                          |             |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 8,94            | 180       | 9,90             | 7,83  | 51,30    | 314,91                  | НИИ гигиены 2020         | 54-4г-2020  |
| Гуляш                                   | 63,28           | 100       | 4,90             | 8,50  | 4,02     | 115,00                  | Сборник рецептур 2005    | 246, ТТК №2 |
| Салат из квашенной капусты              | 21,3            | 100       | 1,70             | 5,00  | 8,45     | 85,70                   | Сборник рецептур 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         | 54-1гн-2020 |
| Итого завтрак                           | 111             | 610       | 19,20            | 21,63 | 85,07    | 615,81                  |                          |             |

День 8 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                     | Стоимость блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|----------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                                        |                 |           | белки            | жиры | углеводы |                         |                       |             |
|                                        |                 | г.        | г.               | г.   | г.       |                         |                       |             |
| Каша из пшена и риса молочная "Дружба" | 51,74           | 250       | 11,6             | 16   | 51,2     | 307,4                   | Сборник рецептур      | ТТК №12     |
| Сыр твердых сортов в нарезке           | 19,11           | 30        | 7,02             | 5,8  | 0        | 109,1                   | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020  |
| Фрукты (Яблоко)                        | 16,8            | 100       | 2,4              | 0,3  | 15,9     | 75                      | Сборник рецептур 2013 | 9           |
| Батон нарезной                         | 6,47            | 30        | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 47                      | Сборник рецептур 2012 | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром          | 16,88           | 200       | 0,2              | 0    | 6,4      | 26,4                    | НИИ гигиены 2020      | 54-2гн-2020 |
| Итого завтрак                          | 111             | 610       | 21,62            | 22,5 | 83,3     | 564,9                   |                       |             |

День 9 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

|  |  |     |                  |                |  |  |
|--|--|-----|------------------|----------------|--|--|
|  |  | Вес | Пищевые вещества | Энергетическая |  |  |
|--|--|-----|------------------|----------------|--|--|

| Наименование блюда                                                               | Стоимость блюда | блюда      | белки        | жиры         | углеводы     | ценность      | Сборник рецептур         | №Рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|------------|
|                                                                                  |                 | г.         | г.           | г.           | г.           | ккал          |                          |            |
| Плов с курицей                                                                   | 73,09           | 220        | 16,72        | 18,61        | 39,71        | 376,09        | 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    | 70         |
| 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        |
| <b>Итого завтрак</b>                                                             | <b>111</b>      | <b>550</b> | <b>20,57</b> | <b>19,19</b> | <b>87,96</b> | <b>592,69</b> |                          |            |

**День 10 Неделя 2**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                             | Стоимость блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры  |
|------------------------------------------------|-----------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|                                                |                 |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         |                       |             |
|                                                |                 | г.         | г.               | г.           | г.           | ккал                    |                       |             |
| Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 68,45           | 250        | 20,7             | 15,06        | 30,5         | 308,75                  | Сборник рецептур 2011 | 237, ТТК №6 |
| Булочка "Веснушка"                             | 32,5            | 100        | 0,90             | 7,20         | 48,70        | 211,00                  | Сборник рецептур 2011 | 473, ТТК №7 |
| Чай каркаде                                    | 10,05           | 200        | 0,10             | 0,03         | 9,90         | 35,00                   | Сборник рецептур 2004 | 685 ТТК №18 |
| <b>Итого завтрак</b>                           | <b>111</b>      | <b>550</b> | <b>21,70</b>     | <b>22,29</b> | <b>89,10</b> | <b>554,75</b>           |                       |             |

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 рецептов 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, 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