

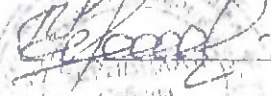
«Согласовано»

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

 /Л.Ю.Зубкова/
М.П.

«Утверждаю»

И.П.Чернецкая С.Д.

 /С.Д.Чернецкая/
М.П.

Десятидневное меню для организации питания детей

обучающихся общеобразовательных школ детей-инвалидов, детей с ОВЗ

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

На 2026-2027 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

Десятидневное меню для обеспечения питания обучающихся с ОВЗ возрастной категории 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 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
Итого за Завтрак	555	19,02	18,62	85,22	601,56		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (отруцы соленья)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Борщ с фасолью и картофелем	300	4,41	10,34	61,14	322,92	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	96
Жаркое по-домашнему	250	19,75	19,87	18,50	399,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	328
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	29,95	31,28	126,34	940,62		
Итого за день		48,97	49,90	211,56	1542,18		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
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
Итого за завтрак	640	18,84	18,50	84,23	548,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста кашаная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп крестьянский с крупой	300	2,88	6	10,2	106,2	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	118
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,40	10,66	48,00	322,88	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Колеты рубленые (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	960	28,10	28,26	116,50	828,68		
Итого за день		46,94	46,76	200,73	1376,68		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
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 соленные)	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
Итого за Завтрак	710	19,79	22,88	81,55	649,25		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп Полевой	300	4,00	7,64	21,37	306,00	Сборник рецептов 2004г., ТТК	117
Макаронник с мясом	250	21,00	23,37	66,87	437,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	263
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	30,32	31,91	125,94	922,10		
Итого за день		50,11	54,79	207,49	1571,35		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жирная	250	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Блинчики с вареной стручковой	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
Итого за Завтрак	630	18,27	18,54	76,74	552,24		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп-харчо	300	5,74	11,28	60,24	356,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	109
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	492
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575

Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	27,96	29,18	116,54	830,70		
Итого за День		46,23	47,72	193,28	1382,94		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	300	17,88	18,24	47,89	389,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (капуста квашеная)	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
Итого за Завтрак	760	21,56	19,15	83,45	552,40		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		149
Щи из свежей капусты	300	1,56	5,31	4,14	70,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		103
Пельмени мясные отварные	200	19,70	22,00	66,20	528,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		520
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		496
Хлеб ржан-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		573
Итого за Обед	860	27,05	28,38	117,04	817,40			
Итого за День		48,61	47,53	200,49	1369,80			

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны, запеченные с яйцом	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
Итого за Завтрак	590	20,42	20,17	88,18	632,80		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		149
Суп картофельный с рисовой крупой	300	3,33	4,23	11,76	98,4	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		114
Пюре из бобовых с маслом	200	0,27	1,30	49,70	219,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		389
Тертые мясные паровые	90	17,90	21,30	6,91	286,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		348
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		495

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	950	27,22	27,73	116,87	828,30		
Итого за день		47,64	47,90	205,05	1461,10		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ 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 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

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	950	27,22	27,73	116,87	826,30		
Итого за день		47,64	47,90	205,05	1461,10		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

Итого за завтрак	660	19,98	20,83	88,67	606,48	
ОБЕД (второй завтрак)						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 149
Щи по-уральски	300	4,81	10,3	62,4	356,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 108
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 322
Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 490
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 573
Итого за Обед	910	27,23	28,20	119,10	834,50	
Итого за день		47,21	49,03	207,77	1440,98	

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ 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
Итого за Завтрак	555	18,24	18,54	77,22	602,54		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста кашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Рассольник Ленинградский	300	3,15	10,10	25,30	206,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	100
Макаронные изделия отварные	180	6,66	8,10	35,46	231,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Котлеты рубленные (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	940	27,70	29,97	117,26	831,50		
Итого за день		45,94	48,51	194,48	1434,04		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ 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 (огурцы соленые)	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

Итого за Завтрак	760	21,56	19,15	83,45	552,41	
ОБЕД (второй завтрак)						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 149
Суп гороховый	300	4,69	6,93	18,12	146,85	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 127
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК 573
Итого за Обед	960	27,31	28,24	124,83	840,73	
Итого за День		48,87	47,39	208,28	1393,14	

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Запеканка рисовая 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
Итого за Завтрак	550	19,97	19,91	80,92	641,32		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Свекольник	300	2,79	5,67	12,39	111,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	98
Запеканка картофельная с мясом	250	21,00	23,37	71,25	531,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	28,91	29,85	126,04	839,75		
Итого за День		48,88	49,76	206,96	1481,07		
Итого за 10 дней		479,40	489,29	2036,09	14433,28		

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

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

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

доб. Технико-технологические карты