

Согласовано»



ИП

/С.Д.Чернецкая/

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Ивановская СШ»

/Е.В.Носкова /



**Десятидневное меню для организации питания
обучающихся МАОУ «Ивановская СШ»
возрастной категории 12-18 лет
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 Блюда 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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
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		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

Каша овсяная молочная жидкая	250	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Блинчики с вареной сгущенкой	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		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

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

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		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
Итого за завтрак	660	19,98	20,83	88,67	606,48		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	300	17,88	18,24	47,89	389,21	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (огурцы соленные)	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		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
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		
Итого за 10 дней		197,65	196,29	829,63	5939,00		

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. 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. Лапшина, 2004.

доб. Техничко-технологические карты

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

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

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	300	17,88	18,24	47,89	389,21	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (огурцы соленные)	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		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
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		
Итого за 10 дней		197,65	196,29	829,63	5939,00		

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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. Тепешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

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

доб. Техничко-технологические карты