

«Согласовано»  
Директор МАОУ «Ивановская СШ»



/Е.В. Носкова /

«Утверждаю»  
ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д. Чернецкая/

# Десятидневное меню для организации питания детей, обучающихся общеобразовательных школ Светлоярского муниципального района Волгоградской области

## На 2025-2026 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 Тугельяна В.А. М.: Дели принт. 2011. - 54с ISBN 978-5-94343-230-9

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 1 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда            | Вес<br>блюда<br>г. | Цена          | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Сборник рецептов        | №Рецептуры  |
|-------------------------------|--------------------|---------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|-------------------------|-------------|
|                               |                    |               | белки<br>г.      | жиры<br>г.   | углеводы<br>г. |                                    |                         |             |
| Каша рисовая молочная         | 250                | 61,19         | 8,02             | 6,12         | 42,46          | 257,00                             | НИИ гигиены 2020        | 54-9к-2020  |
| Масло сливочное (порциями)    | 10                 | 7,35          | 0,10             | 8,30         | 0,10           | 74,90                              | НИИ гигиены 2020        | 54-19з-2020 |
| Сыр твердых сортов в нарезке  | 30                 | 19,11         | 7,02             | 5,80         | 0,00           | 109,10                             | НИИ гигиены 2020        | 54-1з-2020  |
| Батон нарезной                | 60                 | 6,47          | 4,80             | 0,60         | 31,80          | 150,00                             | Сборник рецептов 2012 - | 125         |
| Чай черный байховый с сахаром | 200                | 16,88         | 0,20             | 0,00         | 6,40           | 26,40                              | НИИ гигиены 2020        | 54-1гн-2020 |
| <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>550,00</b>      | <b>111,00</b> | <b>20,14</b>     | <b>20,82</b> | <b>80,76</b>   | <b>617,40</b>                      |                         |             |

## ОБЕД

|                                                                                  |             |               |              |              |               |                |                          |             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|-------------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 100         | 15,00         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 22,00          | Сборник рецептов 2015    | 70          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                         | 300         | 20,00         | 2,58         | 7,32         | 15,57         | 138,51         | НИИ гигиены 2020         | 54-1г-2020  |
| Картофельное пюре                                                                | 250         | 15,00         | 5,10         | 9,50         | 39,50         | 263,87         | НИИ гигиены 2020 •       | 54-1гн-2020 |
| Птица, в соусе с томатом                                                         | 100         | 50,00         | 14,40        | 14,00        | 3,20          | 222,10         | Сборник рецептов 2004    | 179, ТТК №1 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)                                     | 200         | 10,00         | 0,35         | 0,08         | 29,85         | 122,00         | Сборник рецептов 2011    | 348         |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный                                                  | 30          | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013    | 8           |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 30          | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб.по орг.питания 2012 | 13003       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                             | <b>1010</b> | <b>115,00</b> | <b>28,43</b> | <b>31,90</b> | <b>119,22</b> | <b>907,18</b>  |                          |             |
| <b>Итого за день</b>                                                             |             | <b>226,00</b> | <b>48,57</b> | <b>52,72</b> | <b>199,98</b> | <b>1524,58</b> |                          |             |

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 2 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов           | №Рецептуры  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------------------|-------------|
|                                                                                  |              |        | белки            | жиры  | углеводы |                            |                            |             |
|                                                                                  | г.           |        | г.               | г.    | г.       | ккал                       |                            |             |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                       | 180          | 8,94   | 9,90             | 7,83  | 51,30    | 314,91                     | НИИ гигиены 2020           | 54-4г-2020  |
| Улеш                                                                             | 120          | 63,28  | 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) | 100          | 5,46   | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 13,20                      | Сборник рецептов 2015      | 70          |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 60           | 4,45   | 4,80             | 0,92  | 26,20    | 147,60                     | Треб. по орг. питания 2012 | 13003       |
| Компот из ягод (смородина)                                                       | 200          | 28,88  | 0,30             | 0,10  | 8,40     | 35,40                      | НИИ гигиены 2020           | 54-1жн-2020 |
| Итого за завтрак                                                                 | 660          | 111,00 | 21,45            | 18,47 | 92,93    | 647,11                     |                            |             |

## ОБЕД

|                                          |     |        |       |       |        |         |                            |                    |
|------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|---------|----------------------------|--------------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 15,00  | 1,66  | 10,00 | 10,10  | 137,30  | НИИ гигиены 2020           | 54-2з-2020         |
| Суп-лапша домашняя                       | 300 | 20,00  | 3,15  | 6,16  | 15,00  | 128,28  | Сборник рецептов 2020      | 66                 |
| Макароны отварные                        | 200 | 15,00  | 6,70  | 7,10  | 46,60  | 277,30  | НИИ гигиены 2020           | 54-1г-2020         |
| Котлеты из курицы                        | 100 | 50,00  | 11,50 | 6,60  | 12,00  | 171,00  | НИИ гигиены 2021           | 54-4м-2020, ТТК №3 |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200 | 10,00  | 0,60  | 0,00  | 22,70  | 93,20   | Сборник рецептов 2011      | 54-1жн-2020        |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный          | 30  | 2,50   | 2,50  | 0,50  | 12,70  | 66,10   | Сборник рецептов 2013      | 8                  |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт     | 30  | 2,50   | 2,40  | 0,30  | 14,60  | 72,60   | Треб. по орг. питания 2012 | 13003              |
| Итого за Обед                            | 960 | 115,00 | 28,51 | 30,66 | 133,70 | 945,78  |                            |                    |
| Итого за День                            |     | 226,00 | 49,96 | 49,13 | 226,63 | 1592,89 |                            |                    |

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 3 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда        | Вес<br>блюда<br>г. | Цена          | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Сборник рецептов      | №Рецептуры         |
|---------------------------|--------------------|---------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------|
|                           |                    |               | белки<br>г.      | жиры<br>г.   | углеводы<br>г. |                                    |                       |                    |
| Макаронь отварные с сыром | 250                | 29,77         | 10,5             | 13,4         | 35,8           | 263,2                              | НИИ гигиены 2020      | 54-3г-2020, ТТК №4 |
| Фрукты (Апельсин)         | 150                | 38,85         | 1,03             | 0,23         | 9,35           | 49,6                               | Сборник рецептов 2013 | 9                  |
| Батон нарезной            | 60                 | 6,47          | 4,80             | 0,60         | 31,80          | 150,00                             | Сборник рецептов 2012 | 125                |
| Какао с молоком           | 200                | 35,91         | 4,60             | 4,30         | 12,40          | 106,70                             | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>660,00</b>      | <b>111,00</b> | <b>20,93</b>     | <b>18,53</b> | <b>89,35</b>   | <b>569,50</b>                      |                       |                    |

**ОБЕД**

|                                      |            |               |              |              |               |                |                            |                    |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|--------------------|
| Салат из свеклы отварной             | 100        | 15,00         | 1,33         | 2,70         | 4,60          | 45,60          | НИИ гигиены 2020           | 54-1гз-2020        |
| Суп крестьянский с пшеном            | 300        | 20,00         | 7,32         | 7,80         | 40,20         | 208,30         | Сборник рецептов 2004      | 138, ТТК№5         |
| Жаркое по-домашнему                  | 250        | 65,00         | 17,62        | 20,30        | 42,00         | 493,00         | НИИ гигиены 2020           | 54-9м-2020, ТТК №6 |
| Чай каркаде                          | 200        | 10,00         | 0,10         | 0,03         | 11,00         | 35,00          | Сборник рецептов 2004      | 685 ТТК №7         |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный      | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013      | 8                  |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003              |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>910</b> | <b>115,00</b> | <b>31,27</b> | <b>31,63</b> | <b>125,10</b> | <b>920,60</b>  |                            |                    |
| <b>Итого за День</b>                 |            | <b>226,00</b> | <b>52,20</b> | <b>50,16</b> | <b>214,45</b> | <b>1490,10</b> |                            |                    |

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет**

**День 4 Неделя 1**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов           | №Рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------------|------------|
|                                                                                  |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                            |            |
|                                                                                  | г.           |               | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                            |            |
| Плов с курицей                                                                   | 220          | 73,09         | 16,72            | 18,61        | 39,71        | 376,09                     | Сборник рецептов 2013      | 30         |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 100          | 19,11         | 1,10             | 0,20         | 3,80         | 22,00                      | Сборник рецептов 2015      | 70         |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 30           | 2,07          | 2,40             | 0,30         | 14,60        | 72,60                      | Треб. по орг. питания 2012 | 13003      |
| Компот из свежих плодов                                                          | 200          | 16,73         | 0,16             | 0,16         | 23,88        | 97,60                      | Сборник рецептов 2011      | 372        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                          | <b>550</b>   | <b>111,00</b> | <b>20,38</b>     | <b>19,27</b> | <b>81,99</b> | <b>568,29</b>              |                            |            |

**ОБЕД**

|                                          |            |               |              |              |               |                |                            |             |
|------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100        | 15,00         | 1,66         | 10,00        | 10,17         | 137,33         | НИИ гигиены 2020           | 54-23-2020  |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне       | 300        | 20,00         | 5,10         | 3,99         | 25,08         | 156,87         | Сборник рецептов 2003      | 22          |
| Пельмени на бульоне                      | 200        | 65,00         | 16,40        | 17,00        | 49,50         | 400,00         | Сборник рецептов 2007      | 118, ТТК №8 |
| Чай черный байховый с лимоном и сахаром  | 200        | 10,00         | 0,30         | 0,00         | 6,70          | 27,60          | НИИ гигиены 2020           | 54-1н-2020  |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный          | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013      | 8           |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт     | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003       |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>860</b> | <b>115,00</b> | <b>28,36</b> | <b>31,79</b> | <b>118,75</b> | <b>860,50</b>  |                            |             |
| <b>Итого за День</b>                     |            | <b>226,00</b> | <b>48,74</b> | <b>51,06</b> | <b>200,74</b> | <b>1428,79</b> |                            |             |

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет**

**День 5 Неделя 1**

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда  | Цена          | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Сборник рецептур           | №Рецептуры          |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|
|                                                                                  |               |               | белки            | жиры         | углеводы      |                         |                            |                     |
|                                                                                  | г.            | г.            | г.               | г.           | г.            | ккал                    |                            |                     |
| Котлеты рыбные в томатном соусе                                                  | 90            | 47,57         | 8,24             | 10,40        | 11,60         | 180,6                   | Сборник рецептур 2016      | 271, ТТК 9          |
| Макароны отварные                                                                | 200           | 10,99         | 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) | 100           | 19,11         | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,20                   | Сборник рецептур 2015      | 70                  |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 60            | 4,45          | 4,80             | 0,92         | 26,20         | 147,60                  | Треб. по орг. питания 2012 | 13003               |
| Компот из ягод (смородина)                                                       | 200           | 28,88         | 0,30             | 0,10         | 8,40          | 35,40                   | НИИ гигиены 2020           | 54-1хн-2020         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                          | <b>650,00</b> | <b>111,00</b> | <b>20,70</b>     | <b>18,64</b> | <b>95,08</b>  | <b>654,10</b>           |                            |                     |
| <b>ОБЕД</b>                                                                      |               |               |                  |              |               |                         |                            |                     |
| Винегрет с растительным маслом                                                   | 100           | 15,00         | 1,25             | 8,87         | 7,50          | 114,75                  | НИИ гигиены 2020           | 54-1гз-2020         |
| Суп Полховой                                                                     | 250           | 20,00         | 4,86             | 2,96         | 13,84         | 130,00                  | Сборник рецептур 2004      | 117, ТТК №10        |
| Тефтели мясные паровые                                                           | 120           | 50,00         | 10,97            | 9,65         | 11,88         | 170                     | Сборник рецептур 2020      | 54-8м-2020, ТТК №11 |
| Рис отварной                                                                     | 250           | 15,00         | 4,79             | 7,21         | 48,55         | 278,30                  | НИИ гигиены 2020           | 54-6г-2020          |
| Чай черный байховый с сахаром                                                    | 200           | 10,00         | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 26,40                   | НИИ гигиены 2020           | 54-1гн-2020         |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный                                                  | 30            | 2,50          | 2,50             | 0,50         | 12,70         | 66,10                   | Сборник рецептур 2013      | 8                   |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 30            | 2,50          | 2,40             | 0,30         | 14,60         | 72,60                   | Треб. по орг. питания 2012 | 13003               |
| <b>Итого за Обед</b>                                                             | <b>980</b>    | <b>115,00</b> | <b>26,97</b>     | <b>29,49</b> | <b>115,47</b> | <b>858,15</b>           |                            |                     |
| <b>Итого за день</b>                                                             |               | <b>226,00</b> | <b>47,67</b>     | <b>48,13</b> | <b>210,55</b> | <b>1512,25</b>          |                            |                     |

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 6 Неделя 2

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептур      | №Рецептуры         |
|------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|
|                                          |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                       |                    |
|                                          | г.           |               | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                       |                    |
| Омлет натуральный                        | 250          | 61,19         | 8,7              | 6,3          | 44,5         | 281                        | НИИ гигиены 2020      | 54-10-2020, ТТК 12 |
| Масло сливочное (порциями)               | 10           | 7,35          | 0,10             | 8,30         | 0,10         | 74,90                      | НИИ гигиены 2020      | 54-19а-2020        |
| Сыр твердых сортов в нарезке             | 30           | 19,11         | 7,02             | 5,80         | 0,00         | 109,10                     | НИИ гигиены 2020      | 54-13-2020         |
| Батон нарезной                           | 60           | 6,47          | 4,80             | 0,60         | 31,80        | 150,00                     | Сборник рецептур 2012 | 125                |
| Чай черный байховый с лимонном и сахаром | 200          | 16,88         | 0,30             | 0,00         | 6,70         | 27,60                      | НИИ гигиены 2020      | 54-1н-2020         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>111,00</b> | <b>20,92</b>     | <b>21,00</b> | <b>83,10</b> | <b>642,60</b>              |                       |                    |

## ОБЕД

|                                                                                  |            |               |              |              |               |                |                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|--------------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 100        | 15,00         | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 22,00          | Сборник рецептур 2015      | 70           |
| Суп картофельный с рисовой крупой                                                | 300        | 20,00         | 2,3          | 8,3          | 19,8          | 164            | Сборник рецептур 2011      | 104          |
| Биточки паровые                                                                  | 90         | 50,00         | 4,60         | 10,50        | 8,45          | 130,10         | Сборник рецептур 2012      | 306, ТТК №13 |
| Пюре из бобовых с маслом                                                         | 200        | 15,00         | 17,75        | 8,92         | 45,59         | 332,00         | Сборник рецептур 2011      | 199          |
| Компот из свежих плодов                                                          | 200        | 10,00         | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,60          | Сборник рецептур 2011      | 372          |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный                                                | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептур 2013      | 8            |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003        |
| <b>Итого за Обед</b>                                                             | <b>950</b> | <b>115,00</b> | <b>30,81</b> | <b>28,88</b> | <b>128,82</b> | <b>884,40</b>  |                            |              |
| <b>Итого за День</b>                                                             |            | <b>226,00</b> | <b>51,73</b> | <b>49,88</b> | <b>211,92</b> | <b>1527,00</b> |                            |              |

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 7 Неделя 2

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов           | №Рецептуры  |
|-----------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-------------|
|                                         |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                            |             |
|                                         | г.           |               | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                            |             |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 180          | 8,94          | 9,90             | 7,83         | 51,30        | 314,91                     | НИИ гигиены 2020           | 54-4г-2020  |
| Гуляш                                   | 120          | 63,28         | 5,79             | 9,50         | 4,75         | 136,00                     | Сборник рецептов 2004      | 491, ТТК №2 |
| Салат из квашенной капусты              | 100          | 21,30         | 1,70             | 5,00         | 8,45         | 85,70                      | Сборник рецептов 2015      | 47          |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт    | 30           | 2,23          | 2,40             | 0,30         | 14,60        | 72,60                      | Треб. по орг. питания 2012 | 13003       |
| Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200          | 15,25         | 0,30             | 0,00         | 6,70         | 27,60                      | НИИ гигиены 2020           | 54-1гн-2020 |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>630</b>   | <b>111,00</b> | <b>20,09</b>     | <b>22,63</b> | <b>85,80</b> | <b>636,81</b>              |                            |             |

## ОБЕД

|                                      |            |               |              |              |               |                |                            |             |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Морковь по-корейски                  | 100        | 15,00         | 5,00         | 5,00         | 46,60         | 153,00         | Сборник рецептов 2015      | 47          |
| Щи по-уральски                       | 300        | 20,00         | 2,28         | 6,6          | 8,4           | 176,4          | Сборник рецептов 2011      | 104         |
| Плов с курицей                       | 250        | 65,00         | 16,72        | 18,61        | 39,71         | 376,09         | Сборник рецептов 2013      | 30          |
| Чай черный байховый с сахаром        | 200        | 10,00         | 0,20         | 0,00         | 6,40          | 26,40          | НИИ гигиены 2020           | 54-1гн-2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный     | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013      | 8           |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003       |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>910</b> | <b>115,00</b> | <b>29,10</b> | <b>31,01</b> | <b>128,41</b> | <b>870,59</b>  |                            |             |
| <b>Итого за день</b>                 |            | <b>226,00</b> | <b>49,19</b> | <b>53,64</b> | <b>214,21</b> | <b>1507,40</b> |                            |             |

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 8 Неделя 2

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры           |
|----------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|
|                                        |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                       |                      |
|                                        | г.           |               | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                       |                      |
| Каша из пшена и риса молочная "Дружба" | 250          | 51,74         | 11,60            | 16,00        | 51,20        | 307,40                     | НИИ гигиены 2020      | 54-16к-2020, ТТК №14 |
| Сыр твердых сортов в нарезке           | 30           | 19,11         | 7,02             | 5,80         | 0,00         | 109,10                     | НИИ гигиены 2020      | 54-1з-2020           |
| Фрукты (Яблоко)                        | 100          | 16,80         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                         | Сборник рецептов 2013 | 9                    |
| Батон нарезной                         | 30           | 6,47          | 2,40             | 0,30         | 15,90        | 75,00                      | Сборник рецептов 2012 | 125                  |
| Чай черный байховый с сахаром          | 200          | 16,88         | 0,20             | 0,00         | 6,40         | 26,40                      | НИИ гигиены 2020      | 54-1гн-2020          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>610</b>   | <b>111,00</b> | <b>21,62</b>     | <b>22,50</b> | <b>83,30</b> | <b>564,90</b>              |                       |                      |

**ОБЕД**

|                                      |            |               |              |              |               |                |                            |                      |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------------|
| Салат из свеклы с зеленым горошком   | 100        | 15,00         | 4,83         | 10,85        | 2,33          | 110,43         | Сборник рецептов 2011      | 53, ТТК №15          |
| Рассольник Ленинградский             | 300        | 20,00         | 1,80         | 2,37         | 15,87         | 92,04          | НИИ гигиены 2020           | 54-7с-2020           |
| Макароны отварные                    | 200        | 15,00         | 6,70         | 7,10         | 46,60         | 277,30         | НИИ гигиены 2020           | 54-1п-2020           |
| Тефтели мясные с рисом               | 120        | 50,00         | 10,97        | 9,65         | 11,88         | 170            | Сборник рецептов 2020      | 54-16м-2020, ТТК №11 |
| Чай каркаде                          | 200        | 10,00         | 0,10         | 0,03         | 11,00         | 35,00          | Сборник рецептов 2004      | 685 ТТК №7           |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный      | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013      | 8                    |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003                |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>980</b> | <b>115,00</b> | <b>29,30</b> | <b>30,80</b> | <b>114,98</b> | <b>823,47</b>  |                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                 |            | <b>226,00</b> | <b>50,92</b> | <b>53,30</b> | <b>198,28</b> | <b>1388,37</b> |                            |                      |

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 9 Неделя 2

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов           | №Рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------------|------------|
|                                                                                  |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                            |            |
| Плов с курицей                                                                   | г. 220       | 73,09         | 16,72            | 18,61        | 39,71        | 376,09                     | Сборник рецептов 2013      | 30         |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 100          | 20,02         | 1,10             | 0,20         | 3,80         | 22,00                      | Сборник рецептов 2015      | 70         |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                             | 30           | 2,23          | 2,40             | 0,30         | 14,60        | 72,60                      | Треб. по орг. питания 2012 | 13003      |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)                                     | 200          | 15,66         | 0,35             | 0,08         | 29,85        | 122,00                     | Сборник рецептов 2011      | 348        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                          | <b>550</b>   | <b>111,00</b> | <b>20,57</b>     | <b>19,19</b> | <b>87,96</b> | <b>592,69</b>              |                            |            |

## ОБЕД

|                                      |            |               |              |              |               |                |                            |                     |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------------|
| Салат из квашенной капусты           | 100        | 15,00         | 1,70         | 5,00         | 8,45          | 86,70          | Сборник рецептов 2015      | 47                  |
| Суп картофельный с горохом           | 300        | 20,00         | 3,90         | 7,80         | 13,60         | 136,00         | НИИ гигиены 2020           | 54-7с-2020, ТТК №16 |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 200        | 15,00         | 11,00        | 8,70         | 57,00         | 349,90         | НИИ гигиены 2020           | 54-4г-2020          |
| Гуляш                                | 120        | 50,00         | 5,79         | 9,50         | 4,75          | 136,00         | Сборник рецептов 2004      | 491, ТТК №2         |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 10,00         | 0,60         | 0,00         | 22,70         | 93,20          | НИИ гигиены 2020           | 54-1хн-2020         |
| Хлеб ржано-пшеничный пектеванный     | 30         | 2,50          | 2,50         | 0,50         | 12,70         | 66,10          | Сборник рецептов 2013      | 8                   |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт | 30         | 2,50          | 2,40         | 0,30         | 14,60         | 72,60          | Треб. по орг. питания 2012 | 13003               |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>980</b> | <b>115,00</b> | <b>27,89</b> | <b>31,80</b> | <b>133,80</b> | <b>939,50</b>  |                            |                     |
| <b>Итого за день</b>                 |            | <b>226,00</b> | <b>48,46</b> | <b>50,99</b> | <b>221,76</b> | <b>1532,19</b> |                            |                     |

## Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 10 Неделя 2

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов      | №Рецептуры   |
|-------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------------|--------------|
|                                                 |              |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                       |              |
|                                                 | г.           |               | г.               | г.           | г.           | ккал                       |                       |              |
| Запеканка творожно-манная со<br>сладким молоком | 250          | 68,45         | 20,70            | 15,06        | 30,50        | 308,75                     | Сборник рецептов 2011 | 237, ТТК №10 |
| Булочка "Веснушка"                              | 100          | 32,50         | 0,90             | 7,20         | 48,70        | 211,00                     | Сборник рецептов 2015 | 70           |
| Чай каркаде                                     | 200          | 10,05         | 0,10             | 0,03         | 9,90         | 35,00                      | Сборник рецептов 2011 | 348          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>550</b>   | <b>111,00</b> | <b>21,70</b>     | <b>22,29</b> | <b>89,10</b> | <b>554,75</b>              |                       |              |

## ОБЕД

|                                                                                        |            |               |               |               |                |                 |                            |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|-------------|
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, огурец соленый,<br>помидор соленый) | 100        | 15,00         | 1,10          | 0,20          | 3,80           | 22,00           | Сборник рецептов 2015      | 70          |
| Суп крестьянский с перловой крупой                                                     | 300        | 20,00         | 10,66         | 10,92         | 38,35          | 276,96          | Сборник рецептов 2015      | 104, ТТК 18 |
| Котлеты рыбные в томатном соусе                                                        | 90         | 50,00         | 8,24          | 10,40         | 11,60          | 180,6           | Сборник рецептов 2016      | 271, ТТК 9  |
| Картофельное пюре                                                                      | 180        | 15,00         | 3,60          | 6,84          | 28,44          | 189,96          | НИИ гигиены 2020           | 54-11г-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром                                                          | 200        | 10,00         | 0,20          | 0,00          | 6,40           | 26,40           | НИИ гигиены 2020           | 54-1гн-2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный пектеванский                                                      | 30         | 2,50          | 2,50          | 0,50          | 12,70          | 66,10           | Сборник рецептов 2013      | 8           |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1<br>сорт                                                | 30         | 2,50          | 2,40          | 0,30          | 14,60          | 72,60           | Треб. по орг. питания 2012 | 13003       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                   | <b>930</b> | <b>115,00</b> | <b>28,70</b>  | <b>29,16</b>  | <b>115,89</b>  | <b>834,62</b>   |                            |             |
| <b>Итого за день</b>                                                                   |            | <b>226,00</b> | <b>50,40</b>  | <b>51,45</b>  | <b>204,99</b>  | <b>1389,37</b>  |                            |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>                                                                |            |               | <b>497,84</b> | <b>510,46</b> | <b>2103,51</b> | <b>14892,94</b> |                            |             |