

«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. -544с ISBN 978-5-94343-230-9

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	200	61,19	6,42	4,90	33,97	205,60	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	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	500	111,00	18,54	19,60	72,27	566,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	15,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20,00	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Картофельное пюре	200	15,00	4,00	7,60	31,60	211,00	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	50,00	14,40	11,00	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
Итого за Обед	870	115,00	26,46	25,70	107,20	822,42		
Итого за день		226,00	45,00	45,30	179,47	1388,42		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Улеш	100	63,28	4,90	8,50	4,02	115,00	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	54-8хн-2020
Итого за завтрак	610	111,00	18,86	16,14	83,70	573,70		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	15,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп-лапша домашняя	250	20,00	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макароны отварные	150	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	50,00	11,50	6,60	9,40	128,30	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-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	820	115,00	25,63	23,84	113,04	757,50		
Итого за день		226,00	44,49	39,98	196,74	1331,20		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макароны отварные с сыром	200	29,77	8,50	10,7	23,64	210,56	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	54-7гн-2020
Итого за Завтрак	610	111,00	18,93	15,83	77,19	516,86		

ОБЕД

Салат из свежеты отварной	60	15,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с пшеном	250	20,00	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Жаркое по-домашнему	200	65,00	14,10	16,30	33,60	395,10	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 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
Итого за Обед	770	115,00	26,00	26,33	110,00	788,00		
Итого за день		226,00	44,93	42,16	187,19	1304,86		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов с курицей	г. 180	73,09	г. 13,68	г. 15,68	г. 32,52	ккал 307,68	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	71
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
Итого за Завтрак	510,00	111,00	17,34	16,34	75	499,88		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	15,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-83-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	20,00	4,29	3,33	20,90	130,73	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	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	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	770	115,00	26,89	27,13	110,50	779,43		
Итого за День		226,00	44,23	43,47	185,30	1279,31		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	47,57	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Макароны отварные	180	10,99	5,00	5,30	35,00	208,00	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 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	54-8хн-2020
Итого за Завтрак	630,00	111,00	19,00	16,84	83,48	584,80		

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	60	15,00	0,75	5,32	4,50	68,85	НИИ гигиены 2020	54-1бз-2020
Суп Полевой	250	20,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №10
Тертые мясные паровые	120	50,00	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №11
Рис отварной	200	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	54-2гн-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	890	115,00	26,47	25,94	110,47	812,25		
Итого за день		226,00	45,47	42,78	193,95	1397,05		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Омлет натуральный	200	61,19	7,02	5,04	35,6	225	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	54-19з-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 лимоном и сахаром	200	16,88	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3п-2020
Итого за Завтрак	500,00	111,00	19,24	19,74	74,20	586,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	15,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с рисовой крупой	250	20,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Биточки паровые	90	50,00	4,60	9,00	8,45	130,10	Сборник рецептов 2012	306, ТТК №13
Пюре из бобовых с маслом	150	15,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Компот из свежих плодов	200	10,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
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
Итого за Обед	810	115,00	25,61	23,70	112,62	765,30		
Итого за день		226,00	44,85	43,44	186,82	1351,90		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№ рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	63,28	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	60	21,30	1,02	3,00	5,07	51,42	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	54-3гн-2020
Итого за завтрак	540	111,00	16,82	18,30	73,19	529,12		

ОБЕД

Морковь по-корейски	60	15,00	3,00	3,00	28,00	153,00	Сборник рецептов 2015	47
Щи по-уральски	250	20,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Плов с курицей	200	65,00	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	10,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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	770	115,00	23,68	24,98	101,22	772,78		
Итого за день			40,50	43,28	174,41	1301,90		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша из пшена и риса могочная "Дружба"	150	51,74	8,70	12,00	38,40	230,60	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	54-2п-2020
Итого за Завтрак	510,00	111,00	18,72	18,50	70,50	488,10		

ОБЕД

Салат из свежеты с зеленым горошком	60	15,00	2,90	6,51	2,10	66,26	Сборник рецептов 2011	53, ТТК №15
Рассольник Ленинградский	250	20,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Макароны отварные	180	15,00	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	120	50,00	10,97	9,65	9,88	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
Итого за Обед	870	115,00	26,37	25,25	105,48	736,26		
Итого за день		226,00	45,09	43,75	175,98	1224,36		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов с курицей	г. 180	73,09	г. 13,68	г. 15,68	г. 32,52	ккал 307,68	Сборник рецептур 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 рецептур 2015	71
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 рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	510	111,00	17,53	16,26	80,77	524,28		

ОБЕД

Салат из квашеной капусты	60	15,00	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 2015	47
Суп картофельный с горохом	250	20,00	3,60	6,50	12,10	121,00	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020, ТТК №12
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	50,00	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7жн-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
Итого за Обед	820	115,00	23,22	25,30	113,99	781,82		
Итого за день		226,00	40,75	41,56	194,76	1306,10		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 7-11 лет

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200	68,45	16,54	12,05	24,40	247,00	Сборник рецептов 2011	237, ТТК №17
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
Итого за Завтрак	500,00	111,00	17,54	19,28	83,00	493,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	15,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с перловой крупой	250	20,00	8,89	9,1	31,96	230,8	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	54-2гн-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	840	115,00	26,49	27,26	107,98	779,66		
Итого за 10 дней		226,00	44,03	46,54	190,98	1272,66		
			439,34	432,26	1865,60	13157,76		