

«Согласовано»

Директор МКОУ «Кировская СШ имени А. Москвичева»



М.П. Ступарева

«Утверждаю»
ИП Стасишин В.В.



/В.В.Стасишин/

**Десятидневное меню для питания учащихся
Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Кировская средняя школа имени А. Москвичева»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

2022-2023 гг.

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, 2020

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	25,48	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	22,1	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Фрукты (Яблоко)	250	21,45	0,48	0,48	11,76	56,4	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,06	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	8,88	13,85	61,05	407,00		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	200	14,35	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	39,83	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	12,15	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	5,01	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		77,09	46,31	11,37	61,63	542,15		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Омлет натуральный	250	30,69	21,02	32,22	5,25	395,17	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,01	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кондитерские изделия (Печенье)	55	11,24	4,18	5,39	40,92	229,35	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,40	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		77,09	34,18	45,81	74,77	855,69		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	200	18,01	14,10	14,40	84,90	525,90	Сборник рецептов 2013	52
Фрукты (Апельсин)	180	35,10	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	18,23	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	21,90	19,90	127,10	785,20		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Макароны отварные	200	12,65	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	41,66	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	12,03	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		77,09	24,91	24,70	101,93	740,20		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Запеканка из творога	200	46,93	51,43	32,08	50,05	694,65	Сборник рецептов 2020	54-1т-2020
Булочка "Веснушка"	100	22,1	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,06	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	51,81	39,33	56,88	788,25		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	200	16,09	7,9	7,16	28,64	210,6	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Фрукты (Груша)	150	29,25	0,6	0,45	15,45	70,5	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Сок фруктовый	200	26,00	1,00	0,00	20,20	84,44	Пром	
Итого за Завтрак		77,09	12,30	8,41	84,29	471,14		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная	250	20,81	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,54	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,01	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Ватрушка	100	26	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	4,98	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	8,00	13,27	20,13	240,20		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи со сгущенным молоком	200	22,91	13,90	13,00	74,00	470,00	Сборник рецептур 2011	448
Кондитерские изделия (Зефир)	55	27,89	4	18	65	122	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Кофейный напиток с молоком	200	20,54	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	24,50	35,30	170,10	788,40		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-12 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	250	34,75	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,33	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Кондитерские изделия (Вафли)	55	13,86	1,54	1,87	42,46	192,50	Сборник рецептов 2013	40
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,40	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	40,60	14,09	116,64	763,00		