

«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 учреждениях/

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 7-10 лет

День 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	25,48	6,42	4,90	33,97	205,60	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	53,3	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,06	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	✓ 54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>7,28</b>	<b>12,63</b>	<b>52,56</b>	<b>352,50</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 2

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре ✓	180	14,35	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная ✓	120	39,83	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый) ✓	100	12,15	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной ✓	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром ✓	200	5,01	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>38,83</b>	<b>8,95</b>	<b>53,55</b>	<b>458,33</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 3

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный ✓	200	30,69	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке ✓	20	12,01	4,68	6,00	0,00	72,73	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	54-6гн-2020
<b>Итого за завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>29,97</b>	<b>39,39</b>	<b>73,72</b>	<b>776,71</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом ✓	150	18,01	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
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	54-7гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>7,80</b>	<b>5,50</b>	<b>42,20</b>	<b>259,30</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 5

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные ✓	180	12,65	5,00	5,30	35,00	208,00	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
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>23,21</b>	<b>22,90</b>	<b>90,33</b>	<b>670,90</b>		

## 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.	г.		
Запеканка из творога ✓	150	46,93	34,29	21,39	33,37	463,10	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	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>34,67</b>	<b>28,64</b>	<b>40,20</b>	<b>556,70</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 7

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром ✓	180	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	
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>12,30</b>	<b>8,41</b>	<b>84,29</b>	<b>471,14</b>		



## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 8

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная ✓	200	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	Сб. 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
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>16,51</b>	<b>26,53</b>	<b>63,75</b>	<b>567,40</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 9

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи со сгущенным молоком ✓	150	22,91	12,96	12,48	72,58	454,00	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	54-9гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>23,56</b>	<b>34,78</b>	<b>168,68</b>	<b>772,40</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 10

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Плов с курицей ✓	200	34,75	27,30	7,90	34,70	318,80	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	54-6пн-2020
<b>Итого за Завтрак</b> ✓		<b>77,09</b>	<b>33,80</b>	<b>12,09</b>	<b>108,04</b>	<b>683,00</b>		