

«Согласовано»  
Директор МКОУ «Светлоярская СШ №1»

Е.М. Ляпунова

Для М.П.  
документов

**Десятидневное меню для питания детей –инвалидов, детей с ОВЗ  
Муниципального казенного общеобразовательного  
Учреждения «Светлоярская средняя школа №1» Светлоярского  
Муниципального района Волгоградской области**

**2022-2023 гг.**

Сборник рецептов для производства общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М., Дели плюс 2013- 1008 с. 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 987-5-94343-230-9

Сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшин В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. .  
ISBN 5-93109-070-3

Сборник типовых меню и рецептур 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 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.			
Омлет натуральный	200	31,59	16,8	25,8	4,2	316,1	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1а-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19а-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9лн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>28,62</b>	<b>43,62</b>	<b>35,40</b>	<b>656,00</b>		

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	60	10,00	0,60	6,10	4,30	74,40	НИИ гигиены 2020	54-11а-2020
Суп-лапша домашняя	250	15	2,63	5,14	12,54	106,9	Сб.рецептур 2020	66
Макароны отварные	150	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Печень говяжья по-строгановски	90	35,00	15,07	15,75	5,96	225,78	НИИ гигиены 2020	54-18м-2020
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>32,55</b>	<b>33,47</b>	<b>136,05</b>	<b>987,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>61,17</b>	<b>77,09</b>	<b>171,45</b>	<b>1643,28</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		
Каша рисовая молочная	200	19,95	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Кондитерские изделия (Вафли)	55	15,05	2	15	30	258	Пром.	
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,65	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6ж-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>17,94</b>	<b>35,62</b>	<b>92,67</b>	<b>765,60</b>		

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	80	10,00	1,00	7,10	6,00	91,80	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,00	2,73	3,47	19,23	131,2	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	50,00	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7жн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>33,63</b>	<b>27,47</b>	<b>116,93</b>	<b>872,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>51,57</b>	<b>63,09</b>	<b>209,60</b>	<b>1638,30</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		
Творожно-пшеничная запеканка	150	22,44	9,80	6,90	13,80	156,00	НИИ гигиены 2020	54-7г-2021
Какао с молоком	200	19,84	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7г-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Кондитерские изделия (печенье)	55	10,37	2	15	30	258	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>24,42</b>	<b>40,52</b>	<b>76,30</b>	<b>769,80</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	250	15,00	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	150	15,00	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	35,00	12,38	6,10	5,68	132,87	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>34,22</b>	<b>24,32</b>	<b>121,95</b>	<b>860,14</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>58,64</b>	<b>64,84</b>	<b>198,25</b>	<b>1629,94</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 5

Наименование блюда	Масса г.	Цена	ЗАВТРАК				Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории ккал		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,93	5,26	5,52	18,40	144,38	НИИ гигиены 2020	54-19к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1а-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9п-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>20,98</b>	<b>33,04</b>	<b>114,50</b>	<b>531,38</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы отварной	60	10,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13а-2020
Щи из свежей или квашеной капусты	250	15,00	8,32	19,83	71,01	496,00	Сборник рецептов 2011	61
Плов с курицей	200	50,00	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из смородины	200	5,00	0,24	0,08	12,22	50,50	НИИ гигиены 2020	54-23хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>45,56</b>	<b>31,61</b>	<b>170,93</b>	<b>1161,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>66,54</b>	<b>64,65</b>	<b>285,43</b>	<b>1692,48</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.	ккал		
Сырники	150	38,35	24,00	13,50	31,50	343,80	НИИ гигиены 2020	54-8г-2020
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,80	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	80	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,17	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3чн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>33,07</b>	<b>32,02</b>	<b>59,90</b>	<b>669,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	15,00	2,45	6,18	14,58	123,60	НИИ гигиены 2020	54-10с-2020
Пюре картофельное	150	15,00	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Котлеты рыбные (минтай)	90	35,00	12,78	2,52	6,66	99,36	НИИ гигиены 2020	54-3р-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7чн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>28,73</b>	<b>21,60</b>	<b>121,84</b>	<b>806,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>61,80</b>	<b>53,62</b>	<b>181,74</b>	<b>1475,16</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		
Каша манная	200	16,59	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	120	16,22	0,48	0,48	11,76	53,3	Пром	
Какао с молоком	200	19,84	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7пн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>21,31</b>	<b>24,06</b>	<b>81,38</b>	<b>635,00</b>		

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,00	0,40	3,00	2,20	37,30	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Суп картофельный с клецками	250	15,00	5,75	4,00	16,20	123,77	НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Рис отварной	150	15,00	3,60	5,40	36,40	208,70	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	100	35,00	4,90	4,78	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>23,62</b>	<b>18,30</b>	<b>122,22</b>	<b>794,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>44,93</b>	<b>42,36</b>	<b>203,60</b>	<b>1429,97</b>		



Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет

День 8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	150	13,71	7,9	7,16	28,64	210,6	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	4,64	5,90	0,00	70,00	НИИ гигиены 2020	54-1а-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19а-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012 Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9пн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>23,24</b>	<b>43,66</b>	<b>124,84</b>	<b>673,90</b>		

**ОБЕД**

Салат из моркови и яблок	60	10,00	0,60	6,10	4,30	74,40	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп Полевой	250	15,00	2,86	2,96	13,84	254,00	Сборник рецептур 2004	117
Курица отварная	100	35,00	16,50	2,50	1,13	180,91	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	15,00	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептур 2011	199
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	5,00	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептур 2013	1096
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>42,17</b>	<b>19,35</b>	<b>115,86</b>	<b>1061,51</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>65,41</b>	<b>63,01</b>	<b>240,70</b>	<b>1735,41</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 7-10 лет  
 День 9

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи со сгущенным молоком	100	20,98	12,96	12,48	72,58	454,00	Сборник рецептов 2011	448
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,69	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6пн-2020
Кондитерские изделия (Вафли)	55	13,98	2	15	30	258	Пром	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>24,48</b>	<b>43,20</b>	<b>131,28</b>	<b>1014,00</b>		

**ОБЕД**

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,00	0,40	3,00	2,20	37,30	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Рассольник Ленинградский	250	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели мясные с рисом	100	35,00	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	150	15,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>26,84</b>	<b>20,97</b>	<b>123,68</b>	<b>802,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>51,32</b>	<b>64,17</b>	<b>254,96</b>	<b>1816,20</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.	ккал		
Пудинг из творога с яблоком	150	32,68	19,00	15,00	17,30	283,90	НИИ гигиены 2020	54-4т-2020
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,60	47,90	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,80	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>31,47</b>	<b>28,72</b>	<b>50,00</b>	<b>596,50</b>		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	10,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с фасолью	250	15,00	11,03	7,95	18,00	187,62	НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
Макаронник с мясом	220	50,00	14,20	13,50	38,50	324,30	Сборник рецептов 2014	627
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>35,73</b>	<b>28,65</b>	<b>133,40</b>	<b>936,82</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>67,20</b>	<b>57,37</b>	<b>183,40</b>	<b>1533,32</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>588,17</b>	<b>615,00</b>	<b>2197,15</b>	<b>16184,86</b>		