

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифанова/

М.П. МКОУ

«Райгородская
СШ»

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д.Чернецкая/

Чернецкая
Сабина
Джампиевна

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

На 2023-2024 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 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, 2020г

День 1 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,54	20,14	19,60	20,82	72,27	80,76	566,00	617,40

ИП Чернецкая С.Д.

День 2 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за завтрак	570	620	18,86	21,45	16,14	18,47	83,70	92,93	573,70	647,11

ИП Чернецкая С.Д.

День 3 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макароны отварные с сыром	200	250	8,50	10,5	10,5	13,1	23,64	35,8	210,56	263,2
Фрукты (Яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак	610,00	660,00	18,50	20,50	16,00	18,60	82,54	94,70	537,76	590,40

ИП Чернецкая С.Д.

День 4 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов с курицей	180	220	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
Итого за Завтрак	510,00	550,00	17,34	20,38	16,34	19,27	75	81,99	499,88	568,29

ИП Чернецкая С.Д.

День 5 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Оладьи со сгущенкой	150	200	9,20	12,26	9,60	12,80	46,60	62,13	310,60	414,13
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Груша)	120	120	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	530,00	580,00	19,22	22,28	16,10	19,30	78,70	94,23	568,10	671,63

ИП Чернецкая С.Д.

День 6 Неделя 2

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша манная	200	250	6,9	8,6	4,96	6,2	37,12	46,4	225,9	282,4
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	500,00	550,00	19,12	20,82	19,66	20,90	75,72	85,00	587,50	644,00

ИП Чернецкая С.Д.

День 7 Неделя 2

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макаронник с мясом	180	250	12,78	16,1	15,90	18,5	34,65	52,3	291,87	395,1
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за Завтрак	510,00	610,00	18,54	22,30	17,04	19,72	71,53	90,70	488,07	600,10

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Оладьи с повидлом	150	200	9,20	12,26	9,60	12,80	46,60	62,13	310,60	414,13
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	560,00	610,00	19,22	22,28	16,10	19,30	78,70	94,23	568,10	671,63

ИП Чернецкая С.Д.

День 9 Неделя 2

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов с курицей	180	220	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак	510,00	550,00	17,53	20,57	16,26	19,19	80,77	87,96	524,28	592,69

ИП Чернецкая С.Д.

День 10 Неделя 2

Меню на 2023 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	250	5,79	7,24	9,8	12,8	26,14	35,67	205	255,4
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	70	70	5,60	5,60	0,70	0,70	37,10	37,10	175,00	175,00
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,51	19,96	16,33	19,33	74,24	83,77	524,10	574,50

ИП Чернецкая С.Д.