

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П. Трифонова/

«Утверждаю»

И.П. Стасишин В.В.



/В.В. Стасишин/

Десятидневное меню для питания детей-инвалидов, детей с ОВЗ Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Райгородская средняя школа» Светловского 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 Тугельяна 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 вязкая молочная пшениная	200	26,60	8,4	11,5	38,8	292,1	НИИ гигиены 2020	54-6к-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
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,17	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	20,72	43,82	130,60	690,80		

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,00	0,40	3,00	2,20	37,30	НИИ гигиены 2020	54-6з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	15,00	3,49	6,42	9,20	104,40	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	90	35,00	17,28	3,96	12,12	152,40	НИИ гигиены 2021	54-5м-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 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
Итого за Обед		84,00	38,87	20,98	137,42	900,00		
Итого за день		161,09	59,59	64,80	268,02	1590,80		

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.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	31,59	16,8	25,8	4,2	316,1			НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60			НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90			НИИ гигиены 2020	54-19з-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	54-9гн-2020
Итого за завтрак		77,09	28,62	43,62	35,40	656,00				

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	60	10,00	0,60	6,10	4,30	74,40			НИИ гигиены 2020	54-11з-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
Итого за Обед		84,00	32,55	33,47	136,05	987,28				
Итого за день		161,09	61,17	77,09	171,45	1643,28				

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	54-9к-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	54-6гн-2020
Итого за Завтрак		77,09	17,94	35,62	92,67	765,60		

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	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	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
Итого за Обед		84,00	33,63	27,47	116,93	872,70		
Итого за День		161,09	51,57	63,09	209,60	1638,30		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Творожно-пшениная запеканка	200	22,44	13,00	9,20	18,40	208,00	НИИ гигиены 2020	54-7Т-2021
Какао с молоком	200	19,84	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7Гн-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. рецептур 2012 Пермь	125
Итого за Завтрак		77,09	27,62	42,82	80,90	821,80		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	1,66	10,00	10,16	137,30	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	300	15,00	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	200	15,00	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11Г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	35,00	13,73	7,64	6,29	147,29	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептур 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
Итого за Обед		84,00	39,11	32,84	139,14	1017,54		
Итого за День		161,09	66,73	75,66	220,04	1839,34		

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		
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	54-1з-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	54-9гн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Итого за Завтрак		77,09	20,98	33,04	114,50	531,38		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	10,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-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 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
Итого за Обед		84,00	45,56	31,61	170,93	1161,10		
Итого за День		161,09	66,54	64,65	285,43	1692,48		

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	54-6т-2020
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,60	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	60	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	54-3тн-2020
Итого за Завтрак		77,09	33,07	32,02	59,90	669,00		

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 крестьянский с крупой (крупа 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	54-11т-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	54-7кн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	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
Итого за Обед		84,00	28,73	21,60	121,84	806,16		
Итого за день		161,09	61,80	53,62	181,74	1475,16		

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.		г.	г.	г.			
Каша манная	250	16,59	10,26	6,2	46,4					282,37	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 (5блоко)	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	54-1гн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00					105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Итого за Завтрак		77,09	23,36	25,30	90,66					691,47		

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,00	0,99	5,15	3,00					62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Суп картофельный с клецками	300	15,00	6,90	4,80	19,44					148,44	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Рис отварной	180	15,00	4,32	6,48	43,70					250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	35,00	5,79	5,65	4,75					136,00	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
Итого за Обед		84,00	26,97	23,20	134,29					907,50		
Итого за День		161,09	50,33	48,50	224,95					1598,97		

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		
Олады 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	54-6гн-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
Итого за Завтрак		77,09	24,48	43,20	131,28	1014,00		

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	54-1бм-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
Итого за Обед		84,00	26,84	20,97	123,68	802,20		
Итого за День		161,09	51,32	64,17	254,96	1816,20		

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	47,60	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
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-9тн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Итого за Завтрак		77,09	31,47	28,72	50,00	596,50		

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 пеклеваемый	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
Итого за Обед		84,00	35,73	28,65	133,40	936,82		
Итого за День		161,09	67,20	57,37	183,40	1533,32		
Итого за 10 дней			588,17	615,00	2197,15	16184,86		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943184012

Владелец Трифонова Надежда Петровна

Действителен с 25.08.2022 по 25.08.2023