

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифонова/

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания обучающихся
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Райгородская средняя школа»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

2024-2025 г.г.

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 Блюда для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020

День 1 Неделя 1

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	49,77	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	4,77	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,01	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	8,95	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	500,00	550,00	90,61	18,54	20,14	19,60	20,82	72,27	80,76	566,00	617,40

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А.Коломина

День 2 Неделя 1

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	7,92	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	54,31	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)	100	100	5,07	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,13	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	19,18	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за завтрак	610	660	90,61	18,86	21,45	16,14	18,47	83,70	92,93	573,70	647,11

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар Г.А.Коломинова

День 3 Неделя 1

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	22,83	8,50	10,50	10,70	13,40	23,64	35,80	210,56	263,20
Фрукты (Апельсин)	150	150	35,1	1,03	1,03	0,23	0,23	9,35	9,35	49,60	49,60
Батон нарезной	60	60	6,01	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	26,67	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак	610,00	660,00	90,61	18,93	20,93	15,83	18,53	77,19	89,35	516,86	569,50

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 4 Неделя 1

Утверждаю

Директор _____ Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	55,25	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	17,75	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из свежих плодов	200	200	15,54	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
Итого за Завтрак	510,00	550,00	90,61	17,34	20,38	16,34	19,27	74,80	81,99	499,88	568,29

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар _____ Г.А.Коломинова

День 5 Неделя 1

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	цена	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
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	44,04	8,24	8,24	10,40	10,40	11,60	11,60	180,60	180,60
Макароны отварные	180	200	5,51	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый,	100	100	17,75	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,13	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	19,18	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за Завтрак	630,00	650,00	90,61	19,00	20,70	16,84	18,64	83,48	95,08	584,80	654,10

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 6 Неделя 2

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	200	250	48,67	7,02	8,70	5,04	6,30	35,60	44,50	225,00	281,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	4,77	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,01	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	10,05	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	500,00	550,00	90,61	19,24	20,92	19,74	21,00	74,20	83,10	586,60	642,60

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А. Коломина

Г.А. Коломина

День 7 Неделя 2

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	7,92	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	54,31	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Салат из квашеной капусты	60	100	16,26	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,05	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	540,00	630,00	90,61	16,82	20,09	18,30	22,63	73,19	85,80	529,12	636,81

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А.Коломина

День 8 Неделя 2

Утверждаю

Директор _____

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 из пшена и риса молочная "Дружба"	150	250	44,55	8,70	11,60	12,00	16,00	38,40	51,20	230,60	307,40
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	100	100	13,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
Батон нарезной	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	8,95	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	510,00	610,00	90,61	18,72	21,62	18,50	22,50	70,50	83,30	488,10	564,90

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар _____

Г.А.Коломинова

День 9 Неделя 2

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	55,25	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	17,75	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	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	15,54	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак	510,00	550,00	90,61	17,53	20,57	16,26	19,19	80,77	87,96	524,28	592,69

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 10 Неделя 2

Утверждаю

Директор _____

Н.П.Трифонова

Меню на _____ 2025 год
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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
Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200	250	48,05	16,54	20,70	12,05	15,06	24,40	30,50	247,00	308,75
Булочка "Веснушка"	100	100	32,50	0,90	0,90	7,20	7,20	48,70	48,70	211,00	211,00
Чай каркаде	200	200	10,06	0,10	0,10	0,03	0,03	9,90	9,90	35,00	35,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	90,61	17,54	21,70	19,28	22,29	83,00	89,10	493,00	554,75

ИП Чернецкая С.Д.



шеф-повар _____

Г.А.Коломина