

«Согласовано»



Директор МКОУ СШ №3

*В.Э.Коновалова*

«*01*» *сентября* 20*25* г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Индивидуальный предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна

*О.Г.Шевченко*

«*01*» *сентября* 20*25* г.

## **ПРИМЕРНОЕ**

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации горячего питания учащихся (12-18 лет)**

**МКОУ СШ №3**

**г.Калача – на - Дону**

**Волгоградской области**

**2025г.**

# Меню ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

1 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецепта                                                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                 |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углевод<br>ы, гр. |                                |                                                                                                                    |
|          | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная | 220                    | 9,01             | 12,3         | 25,64             | 309,25                         | № 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193 |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт                           | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                           | ТТК2                                                                                                               |
|          | чай с сахаром                                   | 200                    | 0,14             | 0,01         | 14,00             | 51,44                          | № 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов     |
|          | сыр твердых сортов                              | 15                     | 5,57             | 5,42         | 0,04              | 54,45                          | ТТК6                                                                                                               |
|          | булочка к чаю                                   | 30                     | 2,16             | 2,88         | 13,22             | 95,1                           | ТТК8                                                                                                               |
|          | Фрукты                                          | 100                    | 0,4              | 0,4          | 9,8               | 47                             | № 338,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. |
| ИТОГО    |                                                 | 595                    | 19,71            | 21,31        | 78,36             | 632,54                         |                                                                                                                    |

3 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецепта                                                                                                                  |
|----------|-------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                     |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                                |                                                                                                                            |
|          | пюре картофельное                   | 180                    | 3,67             | 5,76         | 24,53             | 173,26                         | № 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319          |
|          | Котлета мясная куриная              | 100                    | 13,25            | 8,85         | 15,7              | 228,75                         | ТТК11                                                                                                                      |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт               | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                           | ТТК2                                                                                                                       |
|          | чай с сахаром                       | 200                    | 0,14             | 0,01         | 14,33             | 51,44                          | № 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398          |
|          | Овощной салат с маслом растительным | 100                    | 1,06             | 5,08         | 8,65              | 85,9                           | № 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 |
| ИТОГО    |                                     | 610                    | 20,55            | 20           | 78,54             | 614,65                         |                                                                                                                            |

5 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                        |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                                            |
|          | макароны отварные                      | 180                    | 3,45             | 3,65         | 32,02             | 180                        | № 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317          |
|          | куриные окорочка<br>отварные с маслом  | 100                    | 14,52            | 13,54        | 8,97              | 256                        | № , сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2015г.                        |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт                  | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                                       |
|          | чай с сахаром                          | 200                    | 0,14             | 0,01         | 14,33             | 51,44                      | № 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398          |
|          | Овощной салат с маслом<br>растительным | 100                    | 1,06             | 5,08         | 8,65              | 85,9                       | № 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 |
| ИТОГО    |                                        | 610                    | 21,6             | 22,58        | 79,3              | 648,64                     |                                                                                                                            |

7 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                     |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                                           |
|          | гречка отварная                     | 180                    | 7,95             | 4,6          | 20,21             | 200,2                      | № 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315         |
|          | гуляш из мяса кур                   | 100                    | 7,23             | 9,23         | 5,1               | 154                        | № 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268         |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт               | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                                      |
|          | компот из сухофруктов               | 200                    | 0,66             | 0,09         | 32,01             | 132,8                      | № 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.                  |
|          | Овощной салат с маслом растительным | 100                    | 1,06             | 5,08         | 8,65              | 85,9                       | № 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.90 |
| ИТОГО    |                                     | 610                    | 19,33            | 19,3         | 81,3              | 648,2                      |                                                                                                                           |

9 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                                                  |
|----------|-------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                     |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                                            |
|          | макароны отварные                   | 180                    | 3,45             | 3,65         | 32,02             | 198,82                     | № 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317          |
|          | тефтели мясные                      | 100                    | 11,02            | 8,32         | 5,98              | 158                        | № 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628        |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт               | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                                       |
|          | кофейный напиток с молоком          | 200                    | 0,28             | 2,05         | 15,95             | 100,6                      | № 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.                     |
|          | Овощной салат с маслом растительным | 100                    | 1,06             | 5,08         | 8,65              | 85,9                       | № 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 |
| ИТОГО    |                                     | 610                    | 18,24            | 19,4         | 77,93             | 618,62                     |                                                                                                                            |

2 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                           |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                     |
|          | цельмени с заправкой<br>(сливочное масло) | 260                    | 14,75            | 19,02        | 44,2              | 398                        | ТТК13                                                                                               |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт                     | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                |
|          | кофейный напиток с<br>молоком             | 200                    | 0,28             | 2,05         | 15,95             | 100,6                      | № 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей<br>п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. |
|          | горошек зеленый<br>консервированный       | 60                     | 2,2              | 0,1          | 9,8               | 55                         | ТТК7                                                                                                |
| ИТОГО    |                                           | 550                    | 19,66            | 21,47        | 85,28             | 628,9                      |                                                                                                     |

4 день

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецепта                                                                                           |
|----------|-------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                               |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                                |                                                                                                     |
|          | блины со сгущенкой            | 275                    | 11,03            | 7,24         | 49                | 325                            | ТТК18                                                                                               |
|          | сыр твердых сортов            | 15                     | 5,57             | 5,42         | 0,04              | 54,45                          | ТТК16                                                                                               |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт         | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                           | ТТК2                                                                                                |
|          | кофейный напиток с<br>молоком | 200                    | 0,28             | 2,05         | 15,95             | 100,6                          | № 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей<br>п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. |
|          | Печенье                       | 35                     | 1,2              | 5,9          | 6,2               | 65                             | ТТК4                                                                                                |
| ИТОГО    |                               | 555                    | 20,51            | 20,91        | 86,52             | 620,35                         |                                                                                                     |

6 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                  |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                                    |
|          | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая | 210                    | 12,35            | 12,54        | 38,98             | 346                        | № 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193 |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт                            | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                               |
|          | Фрукты                                           | 100                    | 0,4              | 0,4          | 9,8               | 47                         | № 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.                    |
|          | кофейный напиток с молоком                       | 200                    | 0,28             | 2,05         | 15,95             | 100,6                      | № 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.                    |
|          | сыр твердых сортов                               | 15                     | 5,57             | 5,42         | 0,04              | 54,45                      | ТТК16                                                                                                              |
| ИТОГО    |                                                  | 555                    | 21,03            | 20,71        | 80,1              | 623,35                     |                                                                                                                    |

8 день

| №<br>п/п | Наименование блюда    | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергетическая<br>ценность | № рецепта                                                                                                           |
|----------|-----------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                       |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                            |                                                                                                                     |
|          | плов из птицы         | 275                    | 12,3             | 10,2         | 45,62             | 378,12                     | № 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296 |
|          | сыр твердых сортов    | 15                     | 5,57             | 5,42         | 0,04              | 54,45                      | ТТК16                                                                                                               |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                       | ТТК2                                                                                                                |
|          | чай с сахаром         | 200                    | 0,14             | 0,01         | 14,33             | 51,44                      | № 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398   |
|          | Печенье               | 35                     | 1,2              | 5,9          | 6,2               | 65                         | ТТК4                                                                                                                |
| ИТОГО    |                       | 555                    | 21,64            | 21,83        | 81,52             | 624,31                     |                                                                                                                     |

10 день

| №<br>п/п | Наименование блюда               | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевая ценность |              |                   | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № рецепта                                                                                                         |
|----------|----------------------------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                  |                        | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углеводы<br>, гр. |                                 |                                                                                                                   |
|          | гречка отварная                  | 180                    | 7,95             | 4,6          | 20,21             | 200,2                           | № 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315 |
|          | Шницель                          | 100                    | 8,6              | 16,31        | 22,36             | 228,75                          | № 794                                                                                                             |
|          | хлеб пшеничный 1 сорт            | 30                     | 2,43             | 0,3          | 15,33             | 75,3                            | ТТК2                                                                                                              |
|          | чай с сахаром                    | 200                    | 0,14             | 0,01         | 14,33             | 51,44                           | № 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398 |
|          | горошек зеленый консервированный | 60                     | 2,2              | 0,1          | 9,8               | 55                              | ТТК7                                                                                                              |
| ИТОГО    |                                  | 570                    | 21,32            | 21,32        | 82,03             | 610,69                          |                                                                                                                   |