

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»
С.Н. Генеряднова
«28» 2025 г.

СООГЛАСОВАНО
Отвественный по питанию
А.В. Толмачева
«28» 2025 г.

СООГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
Ю.Н. Кравченко
«28» 2025 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11, 12-18 лет
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Дубовоовражская средняя школа»

При составлении типового меню использована следующая литература:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной. - М.: «Хлебродинформ», 2004 г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.,
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семеняхина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон). 2020.- 337 с.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями. 2013г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
- Технико-технологические карты.

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порци и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетичес кая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порци и с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическа я ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 1										
	ЗАВТРАК										
54-9к- 2020	Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	250	8,02	6,12	42,46	257,00
54- 19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90
54-1з- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,80	0,00	109,10
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	60	4,80	0,60	31,80	150,00
54- 2гн- 2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Итого за завтрак		500	18,54	19,60	72,27	566,00	550	20,14	20,82	80,76	617,40
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порци и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетичес кая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порци и с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическа я ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 2										
	ЗАВТРАК										
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	180	9,90	7,83	51,30	314,91
491, ТТК №2	Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	120	5,79	9,50	4,75	136,00
70	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	0,66	0,12	2,28	13,20

	(огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)										
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60
54- 8хн- 2020	Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	200	0,30	0,10	8,40	35,40
Итого за завтрак		570	16,86	16,14	83,70	573,70	630	19,05	17,85	81,33	572,11
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетичес кая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическа я ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 3										
	ЗАВТРАК										
54-3г- 2020, ТТК №4	Макароны отварные с сыром	200	8,50	10,6	23,64	210,56	250	10,5	13,40	35,8	263,2
9	Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	70,50	150	1,03	0,23	9,35	49,6
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	30	4,80	0,60	31,80	150,00
54- 7гн- 2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Итого за завтрак		610	19,25	15,80	79,99	537,76	630	20,93	18,53	89,35	569,50
	ДЕНЬ 4										
	ЗАВТРАК										
30	Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	220	16,72	18,61	39,71	376,09
71	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	100	1,10	0,20	3,80	22,00
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60

	сорт										
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	200	0,16	0,16	23,88	97,60
Итого за завтрак		510,00	17,34	16,34	74,80	499,88	550	20,38	19,27	81,99	568,29
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 5										
	ЗАВТРАК										
54/3p/ 2020	Котлеты рыбные в томатном соусе	90	8,24	10,40	11,60	180,60	90	8,24	10,40	11,60	180,60
54-1г- 2020	Макароны отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	200	6,70	7,10	46,60	277,30
70	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,10	0,20	3,80	22,00
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	30	2,40	4,80	0,92	26,20
54- 8хн- 2020	Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	200	0,30	0,10	8,40	35,40
Итого за завтрак		600	20,00	17,90	90,48	626,40	620	20,70	18,64	95,08	654,10
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 6										
	ЗАВТРАК										
54/1о/ 2020	Омлет натуральный	200	7,02	5,04	35,6	225	250	8,7	6,3	44,5	281
54- 19з-	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90

2020											
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,80	0,00	109,10
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	60	4,80	0,60	31,80	150,00
54-1гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,40	27,60	200	0,30	0,00	6,70	27,60
Итого за завтрак		500,00	19,24	19,74	74,20	586,60	550	20,92	21,00	83,10	642,60
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ДЕНЬ 7										
	ЗАВТРАК										
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	180	9,90	7,83	51,30	314,91
246, ТТК №2	Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	120	5,79	9,50	4,75	136,00
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	100	1,70	5,00	8,45	85,70
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	200	0,30	0,00	6,70	27,60
Итого за завтрак		540,00	16,82	18,30	73,19	529,12	630	20,09	22,63	85,80	636,81
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ДЕНЬ 8										
	ЗАВТРАК										
	Каша из пшени и риса молочная	150	8,70	12,00	38,40	230,60	250	11,6	16,00	51,20	307,40

	"Дружба"										
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,80	0,00	109,10
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	47	100	2,4	0,30	15,90	75
	Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,90	75,00	30	0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Итого за завтрак		510	18,72	18,50	70,50	488,10	610	21,62	22,5	83,30	564,90
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 9										
	ЗАВТРАК										
30	Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	220	16,72	18,61	39,71	376,09
71	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	100	1,10	0,20	3,80	22,00
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60
348	Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	200	0,35	0,08	29,85	122,00
Итого за завтрак		510	17,53	16,26	80,77	524,28	550	20,57	19,19	87,96	592,69
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции с 12- 18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С12-18 лет
			Белки	Жиры	Углев оды			Белки	Жиры	Углев оды	
	ДЕНЬ 10										
	ЗАВТРАК										
237, ТТК №6	Запеканка творожно- манная со сгущенным молоком	200	16,54	12,05	24,4	247	250	20,7	15,06	30,50	308,75

473, ТТК №7	Булочка "Веснушка"	100	0,90	7,20	48,70	211,00	100	0,90	7,20	48,70	211,00
685 ТТК №18	Чай каркаде	200	0,10	0,03	9,90	35,00	200	0,10	0,03	9,90	35,00
Итого за завтрак		500	17,54	19,28	83,00	493,00	550	21,70	22,29	89,10	554,75

Прошито и пронумеровано

3 л. и скреплено печатью

Директор МКОУ «Дубовооразжская СШ»

С.Н. Генерядинова

