

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Сергеева

Сергеева М.С.

«01» 09 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СШ №4

г. Калача-на-Дону

Матюшенко С.В.

«01» 09 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период сентябрь-декабрь 2025 года

Возраст: 12-17 лет

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г., с.193
2	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
3	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,00	51,44	№ 154, Сборник рецептур: А. Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат
4	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК6
5	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8
6	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, Сборник рецептур 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	

2 день

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

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
1	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.319
2	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, Сборник рецептур блюд и кулинарных И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.398
5	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 общеобр. школах Лапшиной В.Т. 2004г., с.90
ИТОГО		610	20,55	20	78,54	614,65	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	блины со сгущен- кой	275	11,03	7,24	49	325	ТТК18
2	сыр твердых сор- тов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, Сборник рецептур на про- дукцию для пита- ния детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г.
5	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		555	20,51	20,91	86,52	620,35	

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энер- гетиче- ская цен- ность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	макароны отвар- ные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,Сборник рецептур блюд и кулинарных изде- лий И.А. Здоб- нов и В.А. Цыга- ненко, М.И. Пере- сичный, 2005г., с.317
2	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ , Сборник ре- цептур на продук- цию для питания обучающихся М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2015г.
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, Сборник рецептур блюд и кулинарных изде- лий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.398
5	овощной салат с маслом раститель- ным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, Сборник рецептур блюд и кулинарных изде- лий для предприя- тий питания при общеобр. школах Лапшиной В.Т., 2004г., с.90
ИТОГО		610	21,6	22,58	79,3	648,64	

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энер- гетиче- ская цен- ность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	каша вязкая с мас- лом и сахаром, мо- лочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных из- делий для пита- ния детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г., с.193
2	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
3	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
4	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г.
5	сыр твердых сор- тов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
ИТОГО		555	21,03	20,71	80,1	623,35	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	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 2015г., с.315
2	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 2015г. с.268
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	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.
5	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 общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		610	19,33	19,3	81,3	648,2	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных из- делий для пита- ния детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296
2	сыр твердых сор- тов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересич- ный, 2015г., с.398
5	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		555	21,64	21,83	81,52	624,31	

9 день

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

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энер- гетиче- ская цен- ность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных из- делий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2015г., с.315
2	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 рецептур блюд и кулинарных из- делий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2015г., с.398
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		570	21,32	21,32	82,03	610,69	