



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

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 Сергеева М.С.

«02»  2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СШ №4

г. Калача-на-Дону

Матюшенко С.В.

«01»  2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период сентябрь-декабрь 2025 года

Возраст: 7-11 лет

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, Сборник рецептур: А. Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат
4	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6
5	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ТТК8
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2015г.
ИТОГО		535	18,04	17,99	75,92	484,29	

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)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	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 про- дукцию для пита- ния детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г.
4	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		510	19,16	18,99	82,31	556,15	

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
1	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, Сборник рецептур: А. Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат
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		580	18,938	19,04	74,46	578,64	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	блины со сгущенкой	225	8,46	6,1	44,15	251	ТТК18
2	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	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 продукцию для питания детей М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г.
5	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		510	17,19	16,77	81,69	554,6	

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
1	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.317
2	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ , Сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р 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		580	18,228	19,45	73,25	568,89	

6 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 рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 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	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся 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 сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6
ИТОГО		510	17,31	16,93	71,01	506,85	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.315
2	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.268
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	компот из сухо- фруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, Сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г.
5	овощной салат с маслом раститель- ным	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		590	17,83	18,03	77,91	566,43	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
1	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2010г., с.296
2	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,004	54,45	ТТК6
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.398
5	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК7
ИТОГО		510	18,228	19,53	80,51	514,44	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая цен- ность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г., с.317
2	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 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 М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г.
5	овощной салат с маслом раститель- ным	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		590	18,13	18,89	76,38	556,80	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Угле- воды, гр.		
1	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005г., с.315
2	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794
3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
4	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005г., с.398
5	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		540	18,828	18,96	77,84	545,49	