

«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ ООШ № 12 с. Червянка  
Пудовикова Наталья Юрьевна  
(ФИО)

« 28 » августа 2023 год  
МП

# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

**Горячих школьных завтраков и обедов для  
организации питания детей с 12 до 18 летобучающихся в  
общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием**

**Третьи блюда витаминизированы витамином С**

**Сезон: Осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 12 до 18 лет**

**Наименование сборника рецептур:**Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.,Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделийдля предприятий общественного питания/ Лвт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Преевичный. -К.: Л.С.Кв 2005,Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016,1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российскихпродуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012,Сборник рецептур и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.

День 1

Сезон: Осень-

Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№50, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013г.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6	3,25	92,8
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60,00	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
№291, ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220,00	220,00	11,31	11,24	42,97	341,98
№ 349, Подред. М.П. Могильногой В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	Итого обед:		740,00	21,69	22,35	146,6	921,96

День2  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 50, А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром.производства	100	100	3,15	0,2	6,5	40
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100,00	100,00	11,47	13,58	7,05	218,95
№168, ДеЛи принт, 2011. -584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	50,00
Пром.выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,52
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	<b>Итого обед:</b>		782,00	29,89	27,34	116,58	848,39

День3

Сезон:Осень-Зима

№рецептуры,сборник	НаименованиеБлюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№4, профессор Перевалова А. Я, Кашина Е. В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	100,00	1,60	6,76	9,60	136,00
№82, ДеЛиплюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
№349, Подред. М. П. Могильного И. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛиплюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
№1, ДеЛиплюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		885,00	16,41	25,58	162,68	845,05

День4  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 76, профессор Перевалова А. Я 2013 г.	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,04	9,80	130,00
№ 15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалова А. Я., Кашина Е. В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100,00	100,00	12,80	12,50	14,30	226,00
№ 377, Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 688, Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К.: А. С. К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	180,00	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>742,00</b>	<b>29,25</b>	<b>34,6</b>	<b>93,96</b>	<b>807,92</b>

№рецептуры,сборник	НаименованиеБлюда	Весблюда	Весблюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№61,Авт.Сост.:профессорПереваловА.Я.,КашинаЕ.В. 2013г.	Салат из моркови с зелёным горошком	100,00	100,00	1,90	5,08	19,60	122,00
№112,Подред.М.П.МогильногоИ.В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛиплюс,2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	250	2,57	5,28	21,94	109,00
№209,Подред.М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна.-М.:ДеЛиплюс,2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№14,ДеЛиплюс,2011	Масло порционно	18	18	0,14	7,65	5,6	158,4
Пром.выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром.выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>790,00</b>	<b>16,66</b>	<b>24,15</b>	<b>121,94</b>	<b>794,00</b>

День6  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Весбл юда	Весбл юда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 12, Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2016. - 108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	100,00	100,00	2,88	6,18	8,03	99,30
№ 295, Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 723, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4,09	6,43	30,3	166,6
№ 382, Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	<b>30,00</b>	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>730,00</b>	<b>27,23</b>	<b>32,64</b>	<b>90,33</b>	<b>802,09</b>

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70./ Под ред. М.П.Могильного В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛиплюс, 2015	Овощи Натуральные (Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265,00	6,80	18,25	5,00	196,40
№ 1, ДеЛиплюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
№ 394, ДеЛиплюс, 2016. – 318с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	<b>Итого обед:</b>		<b>917,00</b>	<b>20,71</b>	<b>31,27</b>	<b>107,84</b>	<b>787,48</b>



День8

Сезон:Осень-Зима

№ рецептуры,сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№4,профессор ПереваловА.Я,Кашина Е.В.,2013	САЛА ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	100,00	1,60	6,76	9,60	136,00
Под ред. М.П. Могильногои В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛиплюс, 2015с.	Рагу из птицы	280	280	14,70	22,30	24,20	328,00
№1,ДеЛиплюс,2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
Пром.выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром.выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
	Итого обед:		810,00	26,91	9,27	124,30	963,11

День9

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>							
№ 70,/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015	Овощная тушеная солянка (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 396, профессор Пиреевалова А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	200	200	18,7	18,36	15,73	312,4
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
№ 7 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд горячий с сыром	70	70	8,4	5,14	23,78	163,8
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
<b>Итого обед:</b>			<b>730,00</b>	<b>34,59</b>	<b>24,79</b>	<b>101,94</b>	<b>770,68</b>

№рецептуры,сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
Пром. выпуск	Батон	30	30	0,7	0,03	14,49	40,14
№ 70,/ Под ред. М.П.Могильного иВ.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2015	Овощи натуральные (Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 302,Подред.М.П.МогильногоиВ.А. Тутельяна.- М.:ДеЛиплюс,2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 295,Под ред. М.П.Могильногои В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2015 с.236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 349,/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛиплюс,2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	80,00	80,00	6,32	0,80	38,64	187,04
	<b>Итого обед:</b>		<b>790,00</b>	<b>31,57</b>	<b>24,34</b>	<b>145,35</b>	<b>971,98</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Обед
1 день	903,91
2 день	848,39
3 день	845,05
4 день	807,92
5 день	794,00
6 день	802,09
7 день	787,48
8 день	963,11
9 день	770,68
10 день	971,98
<b><i>Норма</i></b>	<b><i>800</i></b>
<b><i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i></b>	849,47

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша,или овощное,илимясное.	250	250,00	230	250	250	250	210	200	230	250
Закуска(холодное блюдо) (салат, овощи т.п)	100	100,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100
Первоеблюдо	250,00	250,00	265	250	250	250	265	285,00	250	265
Второе блюдо(мясное,рыбное,блюдоиз мясаптицы)	220,00	100,00	200	100	120	100	120	280	120	100
Гарнир	220,00	180,00	200	180	180	200	180	180	180	180
Третье блюдо(компот,кисель, чай,напиток,Какао-напиток,напиток изшиповника,сок	200,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200
Фрукты	100,00	100,00	100,00	100	100	100	100	100	100	100

Среднее за 10дне		норм
2370	237	200-250
1000	100	100-150
2580	258	250-300
1460	146	100-120
1880	188	180-230
2000	200	180-200
1000	100	100

