

«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 7 до 11 летобучающихся в
общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№50, Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я 2013г.	Салат из свеклы отварной	60	60	0,84	3,6	1,95	55,68
№ 95, Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я 2013г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
№291, ДеЛиплюс, 2015	Плов из курицы	1/180	180,00	15,25	9,40	35,16	274,80
№ 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	Апельсин	100	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Итого обед:		650,00	67,44	17,97	128,15	776,28

День2

Сезон:Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	60	60	1,86	0,12	3,9	24
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54,00
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	90,00	90,00	10,60	12,97	6,66	210,00
№168, ДеЛи принт, 2011.-584 с.	Рис отварной	1/150	150,00	3,56	5,30	36,60	209,70
№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 ржаной	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		675,00	25,27	23,81	98,94	725,38

День3

Сезон:Осень-Зима

№рецептуры,сборник	НаименованиеБлюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 4,профессорПереваловА.Я,Кашина Е.В.,2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНО Й КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	60	0,96	4,06	5,76	81,6
№ 82,ДеЛиплюс,2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
Пром.выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
№ 1,ДеЛиплюс,2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 349,/Подред. М.П. МогильногоИВ.А.Т утельяна.-М.: ДеЛиплюс,2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28
Пром.выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		770,00	14,39	18,69	119,47	713,28

День4

Сезон:

Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№76, профессор Перевалова А.Я 2013г.	Винегрет овощной	60	60	0,78	6,02	4,08	78
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалова А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8,25	12,1	7,16	172
№688, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	1/150/5	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 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
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44
	Итого обед:		675	24,67	27,80	90,78	717,73

№рецептуры,сборник	НаименованиеБлюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№61,Авт.Сост.: профессор Перевалов А.Я., КашинаЕ.В.2013г.	Салат из моркови с зелёным горошком	60	60	1,14	3,06	11,81	73,2
№ 112,Подред .М.П. МогильногоиВ.А.Т утеляна.-М.: ДеЛиплюс,2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№209,Подред.М. П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛиплюс,2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 14,ДеЛиплюс,2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
Пром.выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,5
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,6	0,20	30,40	125,80
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		650	14,53	17,53	103,29	632,21

№рецептуры,сборник	НаименованиеБлюда	Весблюда	Весблюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 12,Под ред.М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна.- М.:ДеЛиплюс,2016.-108с.	Салат из кукурузы(консервированной)	60	60	1,73	3,71	4,82	59,8
№ 295,Под ред.М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс,2015 с.236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 723,Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.- К.:Арий,2013 г.	Сложный гарнир(картофельное пюре, капуста тушеная)	1/150	150	3,08	4,83	27,29	125
№ 382,Под ред.М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна.- М.: ДеЛиплюс,2015 с.272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром.выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		630	24,29	27,06	83,96	719,74

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70, / Под ред. М.П.Могильной и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные (Огурец)	60	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 134, Сост.: профессор Перевалова А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясными консервами со сметаной	1/200/12/8	220	5,6	14,6	4,09	160,1
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40	1,88	5,99	11,91	108,8
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,80	2,50	4,50	56,50
№ 349, / Под ред. М.П.Могильной и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,5
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		790	22,76	24,43	91,48	648,61

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Весблю да	Весблю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жир ы	Углеводы	
	Обед						
№ 4, профессор Первалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	0,96	4,06	5,76	81,6
Под ред. М.П. Могильногои В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс, 2015с.	Рагу из птицы	240	240	12,6	19,18	20,8	281,22
№95, Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я 2013г.	Бутерброды с джемом или повидлом	40	40,00	1,70	2,80	20,24	113,30
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		710	23,05	27,35	119,44	812,03

День9

Сезон:Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность
				Белк и	Жир ы	Углево ды	
Обед							
№ 70,/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощинатуральные солёные (п омидор)	60,00	60,0 0	0,6 6	0,1 2	2,28	13,20
№ 396, профессор Перев алов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркопо- домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	1/170	170	14,4 5	14,9 6	12	251,73
№ 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
№7 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд горячий с сыром	70	70	8,4	5,1 4	23,78	163,8
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,0 0	3,1 6	0,4 0	19,32	93,52
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,9 9	0,2 2	8,91	44,00
	Итого обед:		640, 00	27, 79	20, 86	81,49	627,25

День10

Сезон:Осень-Зима

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.МогильногоиВ.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2015	Овощи натуральные(Огурец)	60	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 302,Подред.М.П.МогильногоиВ.А. Тутельяна.- М.: ДеЛиплюс,2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8,5	6,09	38,64	243,75
№ 295,Под ред. М.П.МогильногоиВ.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2015 с.236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 349,/Под ред.М.П.МогильногоиВ.А. Тутельяна.- М.: ДеЛиплюс,2015	Компот и 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	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	Итого обед:		690,00	27,28	21,38	127,19	871,22

	Обед
1 день	776,28
2 день	725,38
3 день	713,28
4 день	717,73
5 день	632,21
6 день	719,74
7 день	648,61
8 день	812,03
9 день	627,25
10 день	871,22
<i>Норма</i>	700
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	724,37

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша, илиовощное, или мясное.	200	220,00	200	200	200	200	210	200	200	200
Закуска(холодное блюдо)(салат, овощи ит.п)	60	60,00	60	60	60	60	60	60	60,00	60
Первоеблюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200	220	228	200	210
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	180,00	90,00	170	90	100	90	100	240	100	90
Гарнир	180,00	150,00	170	150	150	150	150	60	150	150
Третье блюдо(компо т,кисель, чай ,напиток,Какао-напиток,напиток,напиток,шиповника, сок	200,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200
Фрукты	100,00	100,00	100	100	100	100	100	100	100	100

Среднеза 10 дней		норма
2030	203	150-200
600	60	60-100
2078	207,8	200-250
1250	125	90-120
1460	146	150-200
2000	200	180-200
1000	100	100

