

«Утверждаю»
Директор
МОБУ «СОШ №90» р.п. Чунский
Л.А. Потоцкая
(ФИО)
2023 год
МП

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных обедов для
организации питания детей с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: с 12 до 18 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 изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - 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 российских продуктов 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. Продукция промышленного выпуска.

День 1
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 14,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	100	1.13	6.18	4.72	79.1
№ 112,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250.00	250.00	2.56	5.27	21.90	109.00
№ 340,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.	Рыба, запеченная с картофелем по -русски	240.00	240.00	16.00	8.90	22.70	235.00
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200.00	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Яблоко	100.00	100.00	0.44	0.44	10.78	49.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		987.00	27.97	22.10	122.17	765.18
	Итого за день:		987.00	27.97	22.10	122.17	765.18

День 2

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№2,– Сборник рецептов 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.	Салат витаминный	100	100	1.1	1.76	13.6	76.3
№88,Дели плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8.59	11.19	10.45	151.80
№372,Сборник рецептов 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.	Голубцы ленивые	100	100	8.90	8.75	17.15	143.00
№426,Сборник рецептов 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.	Картофель отварной	180	180	3.42	2.96	22.86	183.60
№ 348,Дели плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200.00	0.78	0.05	27.63	114.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		927.00	29.96	25.74	133.01	873.88
	Итого за день:		927.00	29.96	25.74	133.01	873.88

День 3

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Обед						
№ 13,Сборник рецептов блюда и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	100.00	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265.00	2.15	6.18	16.51	110.67
№ 396,профессор Перевалов А.Я,Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв"Говядина тушёная"	200	200	18.7	18.36	15.73	312.4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100.00	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42.00	42.00	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		967.00	31.77	32.27	120.91	893.83
	Итого за день:		967.00	31.77	32.27	120.91	893.83

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250.00	250.00	5.48	5.26	16.53	135.75
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100.00	100.00	12.80	12.50	14.30	226.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
№ 349, Под ред.М.П. Могильного и 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	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
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
	Итого обед:		1027.00	31.98	28.85	143.46	901.93
	Итого за день:		1027.00	31.98	28.85	143.46	901.93

День 5							
Сезон: Весна-Лето							
12-18 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 18.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях.Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 94.Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250.00	5.60	7.62	11.92	139.00
№261/333.- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15.3	10.08	5.34	198
№ 302.Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	180.00	10.10	7.30	46.30	292.50
№ 348.ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200.00	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		947.00	39.86	32.20	130.72	989.48
	Итого за день:		947.00	39.86	32.20	130.72	989.48

День 6
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 13,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	100.00	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265.00	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120.00	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180.00	180.00	4.20	6.30	43.92	251.64
№ 394,ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	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 ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		1062.00	31.42	38.13	137.80	1017.42
	Итого за день:		1062.00	31.42	38.13	137.80	1017.42

День 7
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100.00	100.00	0.80	5.20	5.77	73.10
№ 102, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250.00	250.00	5.88	10.82	16.32	171.00
№ 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
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200.00	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		947.00	31.09	39.27	125.41	1000.88
	Итого за день:		947.00	31.09	39.27	125.41	1000.88

День 8
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 106,Сборник технических нормативов – 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.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12.6	19.18	20.8	281.22
№ 104,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2.5	3.20	17.54	120.84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
Пром. выпуск	Банан	1/100	100.00	1.65	0.55	23.10	105.60
	Итого обед:		1022.00	26.02	24.17	126.76	820.84
	Итого за день:		1022.00	26.02	24.17	126.76	820.84

День 9							
Сезон: Весна-Лето							
12-18 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед							
№ 18, 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	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250.00	250.00	1.50	4.99	9.14	95.25
№ 367, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Гуляш из говядины	120	120	14.06	19.6	24.2	297
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180.00	180.00	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 859, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Компот из свежих плодов	1/200	200.00	0.2	0.2	22.3	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
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
	Итого обед:		1047.00	31.89	37.52	139.74	1019.97
	Итого за день:		1047.00	31.89	37.52	139.74	1019.97

День 10 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№106,- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Корovina Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	100.00	100.00	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265.00	2.15	6.18	16.51	110.67
№ 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
№ 694, Авт.-сост.: А.Н.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
№ 349, Под ред. М.П. Могильного 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	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		942.00	27.11	32.53	120.23	856.85
	Итого за день:		942.00	27.11	32.53	120.23	856.85

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА обеда 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	309.07	30.91	312.78	31.28	1300.20	130.02	9140.26	914.03
Итого 10 дней норма обеда 30- 35%	27-31,5		27,6-32,2		114,9-134,05		816-952	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	309.07	30.91	312.78	31.28	1300.20	130.02	9140.26	914.03

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	100.00	100	100.00	100	100.00	100	100	100.00	100
Первое блюдо	250.00	250.00	265	250	250	250	265	285.00	250	265
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	100.00	0.00	0	100	120	100	120	0	120	100
Гарнир	180.00	0.00	0	180	180	200	180	0	180	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200.00	200.00	200	200	200	200	200	200	200.00	200
Фрукты	0.00	100.00	100.00	100	0	0	100	100	100	0
хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
хлеб ржаной	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
1000	100
2580	258
760	76
1280	128
2000	200
600	60
600	60
370	37
600	60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет	
	Обед
1 день	927
2 день	987
3 день	967.00
4 день	1027
5 день	947
6 день	947
7 день	1062
8 день	1022
9 день	1047
10 день	942
Норма	800
Фактическое среднее значение за 10 дней	987.5