

Утверждаю»
Директор
МОБУ «СОШ №90» р.п. Чунский
Л.А. Потоцкая
(ФИО)
« 10 » 04 2023 год

МП

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных обедов для
организации питания детей с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна-Лето

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 изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Прсееичный. - 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
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед							
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	200	2.05	4.22	17.55	87.2
№ 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	60	60	0.68	3.71	2.83	47.46
№ 340, 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.	Рыба, запеченная с картофелем по -русски	200.00	200.00	13.30	7.41	18.90	195.80
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. - 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200.00	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Яблоко	100.00	100.00	0.44	0.44	10.78	49.50
	Итого обед:		830.00	22.33	16.80	100.88	616.69
	Итого за день:		830.00	22.33	16.80	100.88	616.69

День 2

Сезон: Весна-Лето

7-11 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	60	60	0.66	1.06	6.36	45.8
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.87	10.95	8.36	121.44
№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	90	90	8.01	7.87	15.40	128.70
№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	150	150	2.85	2.47	19.05	153.00
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200.00	0.78	0.05	27.63	114.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		780.00	19.36	23.15	106.87	712.27
	Итого за день:		780.00	19.36	23.15	106.87	712.27

День 3 Сезон: Весна-Лето 7-11 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес 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.Мезяловой и В.А.Тутельяна. – М.: Дети принт, 2010	Салат из свежих огурцов	60.00	60.00	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.7	4.9	13.08	87.7
№ 396,профессор Перевалов А.Я,Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв"Говядина тушёная"	1/170	170	14.45	14.96	12	251.73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.1	105.6
	Итого обед:		810.00	24.45	24.81	99.88	718.74
	Итого за день:		810.00	24.45	24.81	99.88	718.74

День 4 Сезон: Весна-Лето 7-11 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	60.00	60.00	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200.00	4.39	4.21	13.22	108.60
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8.25	12.1	7.16	172
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150.00	3.15	7.95	22.05	112.50
№ 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	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0.99	0.22	8.91	44
	Итого обед:		870	23.73	25.44	115.83	732.83
	Итого за день:		870.00	23.73	25.44	115.83	732.83

День 5
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 18,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	Салат зелёный с яйцом	60	60	0.81	3.63	1.28	40.32
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200	200.00	4.48	6.09	9.54	111.00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12.81	9.03	4.45	165
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8.5	6.09	38.64	243.75
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200.00	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		780	32.13	25.696	107.68	797
	Итого за день:		780	32.13	25.696	107.68	797

День 6
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 13,Сборник рецептов блюдо 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	60.00	60.00	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/200/12/8	220	5.6	14.6	4.09	160.1
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9.75	4.95	3.8	105
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150.00	3.56	5.30	36.60	209.70
№ 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	100	0.44	0.44	10.78	49.5
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		900	25.34	29.765	116.61	835.41
	Итого за день:		900	25.34	29.765	116.61	835.41

День 7 Сезон: Весна-Лето 7-11 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	60	60	0.48	3.12	3.46	43.86
№ 102.Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	200	4.7	8.6	13	136
№ 295.Под ред. М.П. Могильного и В.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
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200.00	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		770	25.82	31.57	105.37	837.94
	Итого за день:		770	25.82	31.57	105.37	837.94

День 8
 Сезон: Весна-Лето
 7-11 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 Перелатов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60.00	60.00	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 104.Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	228	2.23	2.6	14.03	96.67
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 г.	Рагу из птицы	175	175	12.56	11.72	15.2	217
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.1	105.6
	Итого обед:		833	23.73	15.74	104.88	667
	Итого за день:		833	23.73	15.74	104.88	667

День 9
 Сезон: Весна-Лето
 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				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	60	60	0.81	3.63	1.28	40.32
№ 99,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	1/200	200.00	1.20	3.99	7.31	76.20
№ 367,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/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	100	100	11.71	16.3	20.16	247.5
№ 302,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5.52	4.52	26.45	168.45
№ 859,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Злобин, 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	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Апельсин	100.00	100.00	0.99	0.22	8.91	44.00
	Итого обед:		880.00	25.62	29.61	116.48	835.00
	Итого за день:		880	25.62	29.61	116.48	835.00

День 10 Сезон: Весна-Лето 7-11 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№106.- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Персиков А.Я., доцент Корова Л.С., доцент Ташенкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	60	60	0.48	0.06	1.5	8.4
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.7	4.9	13.08	87.7
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.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
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150.00	3.15	7.95	22.05	112.50
№ 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	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		780.00	22.95	27.82	99.99	748.68
	Итого за день:		780.00	22.95	27.82	99.99	748.68

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,1-26,95	23,7-27,65	23,7-27,65	100,5-117,25	100,5-117,25	705-822,5	705-822,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	245.46	24.55	250.40	25.04	1074.47	107.45	7501.56	750.16
Итого 10 дней норма , обеды 30-35%	23,1-26,95		23,7-27,65		100,5-117,25		705-822,5	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	245.46	24.55	250.40	25.04	1074.47	107.45	7501.56	750.16

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	60	60.00	60	60	60	60	60	60	60.00	60
Первое блюдо	210.00	200.00	210	200.00	200.00	200	220	228	200	210
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	90.00	0.00	0	90	100	90	100	0	100	90
Гарнир	150.00	0.00	0	150	150	150	150	0	150	150
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	100	0	0	100	100	100	0
хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
600	60
2078	207.8
660	66
1050	105
2000	200
600	60
450	45
250	25
600	60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Обед
1 день	780
2 день	830
3 день	810.00
4 день	870
5 день	780
6 день	770
7 день	900
8 день	833
9 день	880
10 день	780
Норма	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	893.3