



«Утверждаю»

Директор

М.В. ОШ № 1 п. Александров

(ФИО)

14.07.2024 год

МП

Примерное

10-ти дневное циклическое 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

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 изделий/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. Перееичный. - 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 предприятий 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, гр	Вес, г блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№2, – 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.	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 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.	Голубцы ленивые	90	90	8,01	7,87	15,40	128,70
№426, 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.	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 2 Сезон: Весна-Лето 7-11 лет									
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,г р	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче ская 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	250,00	250,00	2,56	5,27	21,90	109,00		
№ 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		
№ 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	200,00	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	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28		
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50		
	Итого обед:		935,00	24,48	20,47	114,37	705,20		
	Итого за день:		935,00	24,48	20,47	114,37	705,20		

День 3

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
№ 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	Обед	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, гр	Вес, гр блюда, г	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			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 Ташешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	60,00	60,00	1,10	0,12	2,28	14,40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	1/200	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
Помидор свежий						
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	90	90	8,25	12,1	7,16	172
Шницели мясные с маслом сливочным	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Макаронные изделия отварные	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Компот из смеси сухофруктов	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Хлеб ржаной	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Хлеб пшеничный	100	100	0,99	0,22	8,91	44
Апельсин		870	26,1	22,01	120,23	788,78
Итого обед:		870,00	26,10	22,01	120,23	788,78
Итого за день:						

День 5

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес, г блюда, г р	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая 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.: Делти 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.: Делти плюс, 2016. - 147с.	Суп-лапша домашняя	1/200	200,00	4,48	6,09	9,54	111,00
№ 261/333, – М.: Делти плюс, 2015 с. 215	Печень, тушеная в соусе	1/100	100	12,81	9,03	4,45	165
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8,5	6,09	38,64	243,75
№ 348, Делти 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, гр	Вес, г блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Татешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60,00	60,00	1,10	0,12	2,28	14,40
№ 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	26,44	28,57	104,19	808,48
	Итого за день:		770	26,44	28,57	104,19	808,48

День 7

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
№ 13, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делли принт, 2010	Обед						
	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
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная 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:		890	21,44	20,065	125,6	763,01
	Итого за день:		890	21,44	20,065	125,6	763,01

День 8

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес, г блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Мотильного 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
№ 104, Под ред. М.П. Мотильного 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	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:			873	23,43	20,82	108,37	725,7
Итого за день:			873	23,43	20,82	108,37	725,7

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50- 60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	
	470-587	705-822,5	1175-1410			

День 9

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда, гр	Вес, г блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая 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
№ 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 изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина 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.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	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,35	0,30	14,47	69,90
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	Итого обед:		865,00	24,43	29,46	109,23	799,69
	Итого за день:		865	24,43	29,46	109,23	799,69

День 10

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№106.- 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.	Огурец свежий	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 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
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленные 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:		790,00	26,85	37,52	91,00	821,08
	Итого за день:		790,00	26,85	37,52	91,00	821,08

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	100,00	60	60	60	60	60	100	60,00	60
Первое блюдо	210,00	250,00	210	200,00	200,00	200	210	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	45,00	60,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	30,00	45,00
хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25,00	25	25
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
680	68
2118	211,8
660	66
1050	105
2000	200
600	60
450	45
250	25
600	60

	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>	249,11	24,91	252,57	25,26	1087,42	108,74	7639,95	764,00
Итого 10 дней 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>	249,11	24,91	252,57	25,26	1087,42	108,74	7639,95	764,00

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет	
	Обед
1 день	780
2 день	935
3 день	810.00
4 день	870
5 день	780
6 день	770
7 день	890
8 день	873
9 день	865
10 день	790
Норма	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	906,3