



«Утверждаю»

Директор

МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка

О.Н.Бекер

(Ф.И.О.)

«01» марта 2024 год

Примерное

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

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 3

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	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
№ 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	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
	<b>Итого обед:</b>		<b>977,00</b>	<b>32,55</b>	<b>32,37</b>	<b>125,73</b>	<b>917,21</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>977,00</b>	<b>32,55</b>	<b>32,37</b>	<b>125,73</b>	<b>917,21</b>

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,г р	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 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
№ 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	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1037,00</b>	<b>32,76</b>	<b>28,95</b>	<b>148,28</b>	<b>925,31</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1037,00</b>	<b>32,76</b>	<b>28,95</b>	<b>148,28</b>	<b>925,31</b>



День 6 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
<small>№ 100, Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В. - Белгород, А.С. - Белгород, Б.В. - 2012 г.</small>	Помидор свежий	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00
№ 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 рубленные 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>947,00</b>	<b>31,39</b>	<b>34,27</b>	<b>123,44</b>	<b>951,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>947,00</b>	<b>31,39</b>	<b>34,27</b>	<b>123,44</b>	<b>951,78</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день			Калорийность (Ккал)			Калорийность (Ккал)
	544-680	816-952	1360-1632								
<b>Фактическое значение (%)</b>	<b>0,00</b>	<b>951,78</b>	<b>951,78</b>		<b>951,78</b>						

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
Нормативное значение при 50-60%				
<b>Фактическое значение (%)</b>	<b>31,39</b>	<b>34,27</b>	<b>123,44</b>	<b>951,78</b>

	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	
	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НОРМА</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>
<i>Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</i>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<i>Фактическое среднее значение за обеды 30-35%</i>	<b>31,39</b>	<b>34,27</b>	<b>123,44</b>	<b>951,78</b>

День 7 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г	Вес	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
		блюда,гр	блюда, гр	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
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,05	5,90	15,76	105,64
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная 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	26,67	25,78	148,56	926,66
	Итого за день:		1062,00	26,67	25,78	148,56	926,66

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день		Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)		Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
	544-680	816-952	1360-1632		926,66		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Фактическое значение (%)	0,00	926,66	926,66		926,66										

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
Фактическое значение (%)	26,67	25,78	148,56	926,66

НОРМА	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	НОРМА обеды 30-35%	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтраки 20-25%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	0,00	0,00	0,00	0,00	Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	26,67	25,78	148,56	926,66







	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеда 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	<b>816-952</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30- 35%</i>	310,15	<b>31,02</b>	316,66	<b>31,67</b>	1307,87	<b>130,79</b>	9204,58	<b>920,46</b>
<b>Итого 10 дней норма обеда 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>		<b>27,6-32,2</b>		<b>114,9-134,05</b>		<b>816-952</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30- 35%</i>	310,15	<b>31,02</b>	316,66	<b>31,67</b>	1307,87	<b>130,79</b>	9204,58	<b>920,46</b>

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	150,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100
Первое блюдо	250,00	300,00	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	70,00	70,00	70,00	70,00	45,00	60,00	60,00	70,00	30,00	60,00
хлеб ржаной	42,00	37,00	42,00	37,00	30,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
<b>1050</b>	<b>105</b>
<b>2630</b>	<b>263</b>
<b>760</b>	<b>76</b>
<b>1280</b>	<b>128</b>
<b>2000</b>	<b>200</b>
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>605</b>	<b>60,5</b>
<b>373</b>	<b>37,3</b>
<b>600</b>	<b>60</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет	
	Обед
1 день	942
2 день	1097
3 день	977,00
4 день	1037
5 день	925
6 день	947
7 день	1062
8 день	1032
9 день	1017
10 день	942
<b>Норма</b>	<b>800</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>997,8</b>

**Ведомость контроля за рационом питания 12 лет и старше**

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)					
			" "	" "	24г.	" "	" "	24г.	" "	" "	24г.	" "				" "	24г.	" "	" "	24г.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
1	Хлеб ржаной	36	42	37	42	37	30	37	37	37	37	37	37	37	373	37,30	3,61			
2	Хлеб пшеничный	60	70	73	70	100	45	86	60	70	30	70	30	70	674	67,40	12,33			
3	Мука пшеничная	6	0	6	0	0	23,71	1,2	0	1	3,7	0	35,81	3,58	-40,32					
4	Крупы, бобовые	15	5	15	0	20	85,2	20	59,8	0	0	5	210	21,00	40,00					
5	Макаронные изделия	6	0	0	0	0	0	0	0	0	61,2	0	61,2	6,12	2,00					
6	Картофель	56,1	208	177	124	203	0	135,4	20	196	50	228	1341,4	134,14	139,11					
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и з	96	213	171	193,6	123	101	204	214,2	122	149,7	131	1621,74	162,17	68,93					
8	Фрукты свежие	55,5	28	100	100	100	0	39	100	139	140	0	746	74,60	34,41					
9	Сухофрукты	6	3,7	20	0	12	37	0	20	0	0	50	142,7	14,27	137,83					
10	Соки плодовоовощные	60	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	600	60,00	0,00					
11	Мясо 1й категории	23,4	40	0	95	86	85	0	0	40	111	22,2	479,4	47,94	104,87					
12	Птица	15,9	0	0	0	0	39,25	109,25	0	129,6	0	70	348,1	34,81	118,93					
13	Рыба (филе), в т.ч. Соленое	23,1	0	85	0	0	0	0	73,2	0	0	0	158,2	15,82	-31,52					
14	молоко	105	0	0	0	28,4	0	16	0	0	0	28,4	72,8	7,28	-93,07					
15	кисломолочная пищевая прол	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
16	творог	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
17	сыр	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
18	сметана	3	15	20	15	0	12,6	0	15	0	0	10	87,6	8,76	192,00					
19	масло сливочное	10,5	11,1	7	5	12	1	8,5	12	0	6	11,3	73,9	7,39	-29,62					
20	масло растительное	5,4	25	12	11	12	15	20	20	15,9	5,4	11	147,3	14,73	172,78					
21	яйцо	12	0	0	0	0	38	0	0	2,8	3	0	43,8	4,38	-63,50					
22	сахар	10,5	4,5	11	3	20	20	3	16,4	0	24	20	121,9	12,19	16,10					
23	кондитерские изделия	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
24	чай	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
25	какао-порошок	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
26	кофейный напиток	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
27	дрожжи хлебопекарные	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
28	крахмал	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	-100,00					
29	соль	1,5	0	3,6	3,6	2,5	0,55	4,8	6,7	2	2,5	1	27,25	2,73	81,67					
30	специи	0,6	0	0	0,18	0,06	0	0	0,658	0,01	0,26	0,2	1,368	0,14	-77,20					

«Утверждаю»

Директор

М\_\_У\_\_ОШ №\_\_п. \_\_\_\_\_

(ФИО)