



«Утверждаю»
Директор
МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка
О.Н.Бекер
(ФИО)
«01» марта 2024 год

Примерное

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

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 / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - 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.

«Утверждаю»

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 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

	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)	
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
	470-587	705-822,5	1175-1410											
Фактическое значение (%)	0	712,27	712,27											
	НОРМА													
	завтраки 20-25%					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5					
										НОРМА обеда 30- 35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
										<i>Фактическое среднее значение за обеда 30-35%</i>	19,36	23,15	106,87	712,27

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийнос ть (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	19,36	23,146	106,87	712,27

<i>Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</i>	0,00	0,00	0,00	0,00

День 3 Сезон: Весна-Лето 7-11 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	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,г блюда,г	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			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	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
№ 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
№ 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	26,1	22,01	120,23	788,78
	Итого за день:		870,00	26,10	22,01	120,23	788,78

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.: 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 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	
	Обед						
№ 13,Сборник рецептов блюдов 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
№ 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

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
							Белки	Жиры	Углеводы	
	470-587	705-822,5	1175-1410				Пищевые вещества			
Фактическое значение (%)	0,00	763,01	763,01		763,01		Белки	Жиры	Углеводы	
						НОРМА	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
						НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
						Фактическое среднее значение за обеда 30-35%	21,44	20,07	125,60	763,01
						Фактическое среднее значение	0,00	0,00	0,00	0,00
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)						
	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410						
Нормативное значение при 50-60%										
Фактическое значение (%)	21,44	20,07	125,60	763,01						

День 8
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г	Вес	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
		блюда,гр	блюда, гр	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
№ 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:			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	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
	470-587	705-822,5	1175-1410										
Фактическое значение (%)	0,00	725,7	725,70	725,7	725,70								
	НОРМА					Белки	Жиры	Углеводы	470-587,5				НОРМА обеды 30-35%
						15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75					23,1-26,95
													23,7-27,65
													100,5-117,25
													705-822,5
													Фактическое среднее значение за обеды 30-35%
						23,43	20,82	108,37					725,70

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	23,43	20,82	108,37	725,70

НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Фактическое среднее значение за завтраки	0,00	0,00	0,00	0,00

	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		23,7-27,65		100,5-117,25		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

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

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
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	906,3