

«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ НОИ №26 п. Пионерский  
Рукоусева О.Г.  
(ФИО)  
«01» марта 2024 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

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 Талешкина 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, I. 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							
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 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	<b>60,00</b>	0,46	3,65	1,43	40,38
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	<b>210</b>	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	<b>170</b>	14,45	14,96	12	251,73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	<b>200</b>	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	<b>25,00</b>	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	<b>45,00</b>	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100</b>	1,65	0,55	23,1	105,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>810,00</b>	<b>24,45</b>	<b>24,81</b>	<b>99,88</b>	<b>718,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>810,00</b>	<b>24,45</b>	<b>24,81</b>	<b>99,88</b>	<b>718,74</b>

День 4 Сезон: Весна-Лето 7-11 лет							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,г	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 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
№ 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>26,1</b>	<b>22,01</b>	<b>120,23</b>	<b>788,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>870,00</b>	<b>26,10</b>	<b>22,01</b>	<b>120,23</b>	<b>788,78</b>

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
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>32,13</b>	<b>25,696</b>	<b>107,68</b>	<b>797</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>780</b>	<b>32,13</b>	<b>25,696</b>	<b>107,68</b>	<b>797</b>



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 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
№ 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:		890	21,44	20,065	125,6	763,01
	Итого за день:		890	21,44	20,065	125,6	763,01

Фактическое значение (%)	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		763,01								

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	21,44	20,07	125,60	763,01

	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	НОРМА обеды 30-35%	Пищевые вещества			НОРМА обеды 30-35%
	Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	0,00	0,00	0,00	0,00	21,44	20,07	125,60	763,01	



День 9  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда,гр	Вес,г блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетиче- ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>							
№ 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	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 рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Гапеев 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 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	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>865,00</b>	<b>24,43</b>	<b>29,46</b>	<b>109,23</b>	<b>799,69</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>865</b>	<b>24,43</b>	<b>29,46</b>	<b>109,23</b>	<b>799,69</b>

	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	799,69	799,69	799,69	799,69		Белки	Жиры	Углеводы	
						<b>НОРМА</b>				
						завтраки 20-25%	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 обеды 30-35%	24,43	29,46	109,23	799,69
						Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	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%									
	24,43	29,46	109,23	799,69						
	Фактическое значение (%)									



	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>	<b>705-822,5</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	249,11	<b>24,91</b>	252,57	<b>25,26</b>	1087,42	<b>108,74</b>	7639,95	<b>764,00</b>
<b>Итого 10 дней норма , обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>		<b>23,7-27,65</b>		<b>100,5-117,25</b>		<b>705-822,5</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	249,11	<b>24,91</b>	252,57	<b>25,26</b>	1087,42	<b>108,74</b>	7639,95	<b>764,00</b>

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	
<b>680</b>	<b>68</b>
<b>2118</b>	<b>211,8</b>
<b>660</b>	<b>66</b>
<b>1050</b>	<b>105</b>
<b>2000</b>	<b>200</b>
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>450</b>	<b>45</b>
<b>250</b>	<b>25</b>
<b>600</b>	<b>60</b>

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
<b>Норма</b>	<b>700</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	<b>906,3</b>