

«Утверждаю»

Директор

М \_\_\_ У \_\_\_ ОШ № 16 п. Курское



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

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

**Третьи блюда витаминизированы витамином С**

**Сезон: Осенне-зимний**

**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. Прееичный. - 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.

День 1

Сезон: Осень-Зима

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№50, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Салат из свеклы отварной	60	60	0,84	3,6	1,95	55,68
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№ 291, ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	1/180	<b>180,00</b>	15,25	9,40	35,16	274,80
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	<b>200,00</b>	0,78	0,05	27,63	114,80
Пром. выпуск	Апельсин	100	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,67</b>	<b>24,72</b>	<b>106,15</b>	<b>727,62</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,67</b>	<b>24,72</b>	<b>106,15</b>	<b>727,62</b>

День 2  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	60	60	1,86	0,12	3,9	24
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	<b>200,00</b>	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	90,00	<b>90,00</b>	10,60	12,97	6,66	210,00
№ 168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150,00	3,56	5,30	36,60	209,70
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. - 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	<b>100,00</b>	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>860,00</b>	<b>26,00</b>	<b>23,95</b>	<b>117,91</b>	<b>818,18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>860,00</b>	<b>26,00</b>	<b>23,95</b>	<b>117,91</b>	<b>818,18</b>

День 3  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	<b>60</b>	0,96	4,06	5,76	81,6
№ 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	170	14,45	14,96	12	251,73
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	<b>60,00</b>	4,74	0,60	28,98	140,28
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100</b>	1,65	0,55	23,1	105,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>740,00</b>	<b>22,88</b>	<b>21,09</b>	<b>107,00</b>	<b>707,51</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>740,00</b>	<b>22,88</b>	<b>21,09</b>	<b>107,00</b>	<b>707,51</b>

День 4  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 76, профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Винегрет овощной	60	<b>60</b>	0,78	6,02	4,08	78
№ 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
№ 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
№ 688, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	1/150/5	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	20	20,00	1,98	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>20,23</b>	<b>27,41</b>	<b>102,97</b>	<b>717,11</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>820,00</b>	<b>20,23</b>	<b>27,41</b>	<b>102,97</b>	<b>717,11</b>

День 5  
 Сезон: Осень-Зима  
 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 61, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., , Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	60	60	1,14	3,06	11,81	73,2
№ 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 пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>30,43</b>	<b>24,776</b>	<b>107,46</b>	<b>774,87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>750</b>	<b>30,43</b>	<b>24,776</b>	<b>107,46</b>	<b>774,87</b>

День 6  
 Сезон: Осень-Зима  
 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 12, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	60	60	1,73	3,71	4,82	59,8
№ 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	30,00	<b>30,00</b>	1,98	0,36	10,02	51,99
	<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>23,86</b>	<b>31,77</b>	<b>86,68</b>	<b>757,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>730</b>	<b>23,86</b>	<b>31,77</b>	<b>86,68</b>	<b>757,34</b>

День 7  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	60	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 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 пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		<b>900</b>	<b>25,31</b>	<b>26,185</b>	<b>115,47</b>	<b>798,01</b>
	Итого за день:		<b>900</b>	<b>25,31</b>	<b>26,185</b>	<b>115,47</b>	<b>798,01</b>



День 8  
 Сезон: Осень-Зима  
 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	<b>60</b>	0,96	4,06	5,76	81,6
№ 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
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12,6	19,18	20,8	281,22
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100</b>	1,65	0,55	23,1	105,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>898</b>	<b>23,58</b>	<b>27,15</b>	<b>113,23</b>	<b>795,4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>898</b>	<b>23,58</b>	<b>27,15</b>	<b>113,23</b>	<b>795,4</b>

День 9  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	60,00	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20
№ 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
№ 260,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Гуляш из говядины	1/100	100	14,55	16,79	2,89	221,00
№ 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
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>850,00</b>	<b>29,73</b>	<b>27,88</b>	<b>100,10</b>	<b>779,87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>850</b>	<b>29,73</b>	<b>27,88</b>	<b>100,10</b>	<b>779,87</b>

День 10

Сезон: Осень-Зима

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	60	<b>60</b>	0,48	0,06	1,02	6
№ 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
№ 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	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	<b>60,00</b>	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>790,00</b>	<b>23,81</b>	<b>27,91</b>	<b>105,09</b>	<b>772,69</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>790,00</b>	<b>23,81</b>	<b>27,91</b>	<b>105,09</b>	<b>772,69</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеда 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 обеда 30- 35%</i>	249,50	<b>24,95</b>	262,83	<b>26,28</b>	1062,06	<b>106,21</b>	7648,60	<b>764,86</b>
<b>Итого 10 дней норма , обеда 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 обеда 30- 35%</i>	249,50	<b>24,95</b>	262,83	<b>26,28</b>	1062,06	<b>106,21</b>	7648,60	<b>764,86</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	60,00	60	60	60	60	60	60	60,00	60
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200	220	228	200	210
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	180,00	90,00	170	90	100	90	100	240	100	90
Гарнир	180,00	150,00	170	150	150	150	150	60	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	100,00	100,00	100	100	0	0	100	100	100	0

Среднее за 10 дней	
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>2078</b>	<b>207,8</b>
<b>1250</b>	<b>125</b>
<b>1460</b>	<b>146</b>
<b>2000</b>	<b>200</b>
<b>700</b>	<b>70</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет	
	Обед
1 день	800
2 день	860
3 день	740,00
4 день	820
5 день	750
6 день	730
7 день	900
8 день	898
9 день	850
10 день	790
<b>Норма</b>	<b>700</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>883,8</b>