

«Утверждаю»
Директор
МОКУ НОШ №18 п. Бидога
_____Н.А.Заречнева
(ФИО)

«01» сентября 2022 год

МП

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	
	Обед						
№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
ТТК №4 на ПВ и № 331 ДеЛи плюс, 2015	Тефтели с рисом и соусом №331	90/20	110,00	8,13	9,01	10,72	157,00
№ 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
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200,00	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
	Итого обед:		880,00	22,07	28,85	108,16	778,27
	Итого за день:		880,00	22,07	28,85	108,16	778,27

День 2

Сезон: Осень-Зима

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 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	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
ТТК № 7 на ПВ	Рыбное филе минтая, в панировке с сливочным маслом.	95,00	95,00	12,50	12,10	3,80	183,00
№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	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		865,00	27,90	23,08	115,05	791,18
	Итого за день:		865,00	27,90	23,08	115,05	791,18

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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	60	0,96	4,06	5,76	81,6
№ 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
№ 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	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		740,00	22,88	21,09	107,00	707,51
	Итого за день:		740,00	22,88	21,09	107,00	707,51

День 4
Сезон: Осень-Зима
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 76, профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Винегрет овощной	60	60	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
ТТК № 3 на ПВ	Котлеты домашние	90	90	13,5	19,8	11,7	281
№ 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	1,98	0,24	6,68	34,66
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44
	Итого обед:		820	23,11	38,54	103,11	770,16
	Итого за день:		820,00	23,11	38,54	103,11	770,16

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
ТТК №4 на ПВ и № 331 ДеЛи плюс, 2015	Тефтели с рисом и сусом №331	90/20	110,00	8,13	9,01	10,72	157,00
№ 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
№ 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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		760	25,75	24,756	113,73	766,87
	Итого за день:		760	25,75	24,756	113,73	766,87

День 6
Сезон: Осень-Зима
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 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
№ 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
ТТК № 1 на ПВ, № 375 ДеЛи плюс, 2015	Голубцы полуфабрикат с соусом № 375	160,00	160,00	13,45	8,50	19,54	208,00
№ 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 пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		840	25,2	21,99	118,7	740,31
	Итого за день:		840	25,2	21,99	118,7	740,31

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
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
ГТК № 7 на ПВ	Рыбное филе минтая, в панировке с сливочным маслом.	95,00	95,00	12,50	12,10	3,80	183,00
№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	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		845	21,17	29,285	100,42	743,83
	Итого за день:		845	21,17	29,285	100,42	743,83

День 8

Сезон: Осень-Зима

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Обед						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	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
№ 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 пшеничный	40,00	40,00	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	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		828	25,43	22,93	104,43	765,91
	Итого за день:		828	25,43	22,93	104,43	765,91

День 9

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 (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
ТТК № 1 на ПВ,№ 375 ДеЛи плюс, 2015	Голубцы полуфабрикат с соусом № 375	160,00	160,00	13,45	8,50	19,54	208,00
№ 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
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	25,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44,00
	Итого обед:		960,00	26,84	22,01	124,84	734,37
	Итого за день:		960	26,84	22,01	124,84	734,37

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	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
ТТК № 6 на ПВ	Наггетсы классические с сливочным маслом	95	95	13,5	14,8	11,25	277,2
№ 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
№ 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	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		745,00	26,82	26,30	106,15	799,44
	Итого за день:		745,00	26,82	26,30	106,15	799,44

	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>	247,17	24,72	258,82	25,88	1101,59	110,16	7597,85	759,79

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)										Среднее за 10 дней	
	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	600	60
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200	210	228	200	210	2068	206,8
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	110,00	95,00	170	90	110	160	95	170	160	95	1255	125,5
Гарнир	150,00	150,00	170	150	150	150	150	150	150	150	1520	152
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	2000	200
Фрукты	100,00	100,00	100	100	0	0	100	100	100	0	700	70

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет	
	Обед
1 день	880
2 день	865
3 день	740,00
4 день	820
5 день	760
6 день	840
7 день	845
8 день	828
9 день	960
10 день	745
<i>Норма</i>	<i>700</i>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	<i>898,3</i>