

«Утверждаю»
Директор
МОБУ СОШ № 2 р. п. Октябрьский
Кирпиченко Т.В.
«28» февраля 2025 год



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-Лето

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 1
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 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	100	100	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 145,профессор Перевалов,Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	250	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	100	12.80	12.50	14.30	226.00
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180	180	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 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	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0.99	0.22	8.91	44.00
	Итого обед:		1037	35.60	24.83	153.55	992.45
	Итого за день:		1037	35.60	24.83	153.55	992.45

День 2
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 14,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 помидоров с луком	150	150	1.69	9.27	7.08	118.65
№ 112,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	300	3.07	6.32	26.28	130.80
№ 340,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.	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	240	240	16.00	8.90	22.70	235.00
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0.44	0.44	10.78	49.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		1097	29.82	26.34	133.73	849.91
	Итого за день:		1097	29.82	26.34	133.73	849.91

День 3
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			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	100	100	0.77	6.08	2.38	67.30
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265	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	18.70	18.36	15.73	312.40
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42	42	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		977	32.55	32.37	125.73	917.21
	Итого за день:		977	32.55	32.37	125.73	917.21

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№2,— Сборник рецептур 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.	Салат витаминный	100	100	1.10	1.76	13.60	76.30
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8.59	11.19	10.45	151.80
№ 291,ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220	220	11.31	11.24	42.97	341.98
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200	0.78	0.05	27.63	114.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42	42	2.77	0.50	14.02	72.78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		882	30.06	25.43	142.46	921.32
	Итого за день:		882	30.06	25.43	142.46	921.32

День 5
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						
№ 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	100	100	1.35	6.05	2.14	67.20
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250	5.60	7.62	11.92	139.00
	Печень, тушенная в соусе	120	120	15.30	10.08	5.34	198.00
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	10.10	7.30	46.30	292.50
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1.90	0.35	10.01	51.97
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		925	38.13	31.96	121.13	942.28
	Итого за день:		925	38.13	31.96	121.13	942.28

День 6
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			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	100	100	0.77	6.08	2.38	67.30
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265	2.05	5.90	15.76	105.64
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120	120	11.70	5.94	4.56	126.00
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180	180	4.20	6.30	43.92	251.64
№ 394,ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200	0.34	0.08	29.84	122.20
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0.44	0.44	10.78	49.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60	60	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		1062	26.67	25.78	148.56	926.66
	Итого за день:		1062	26.67	25.78	148.56	926.66

День 7
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			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	100	100	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	250	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 рубленые из птицы с маслом сливочным	100	100	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	30.30	166.60
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60	60	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		947	31.39	34.27	123.44	951.78
	Итого за день:		947	31.39	34.27	123.44	951.78

День 8
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества,гр			Энергетическая ценность
				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	100	0.80	5.20	5.77	73.10
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12.60	19.18	20.80	281.22
№ 104,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2.50	3.20	17.54	120.84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
	Итого обед:		1032	26.50	29.27	133.55	893.32
	Итого за день:		1032	26.50	29.27	133.55	893.32

День 9
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда,гр	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 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	100	100	1.35	6.05	2.14	67.20
№ 99,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250	250	1.50	4.99	9.14	95.25
№ 381,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100	100	12.80	12.50	14.30	226.00
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180	180	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 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	0.20	0.20	22.30	110.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2.35	0.30	14.47	69.90
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0.99	0.22	8.91	44.00
	Итого обед:		997	28.25	30.12	115.34	878.59
	Итого за день:		997	28.25	30.12	115.34	878.59

День 10
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№106,– 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.	Огурец свежий	100	100	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100	100	12.55	15.58	1.30	260.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180	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	0.66	0.09	32.14	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60	60	4.73	0.60	28.97	140.28
	Итого обед:		942	31.76	44.60	108.72	942.58
	Итого за день:		942	31.76	44.60	108.72	942.58