



«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 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна-Лето

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 / 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, 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
7-11 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	60	60	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 145, профессор Перевалов,Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200	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	12.10	7.16	172.00
№ 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	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0.99	0.22	8.91	44.00
	Итого обед:		870	26.10	22.01	120.23	788.78
	Итого за день:		870	26.10	22.01	120.23	788.78

День 2
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 112,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2.56	5.27	21.90	109.00
№ 14,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тютельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	100	1.13	6.18	4.72	79.10
№ 340,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.	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	200	200	13.30	7.41	18.90	195.80
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60	60	4.73	0.60	28.97	140.28
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0.44	0.44	10.78	49.50
	Итого обед:		935	24.48	20.47	114.37	705.20
	Итого за день:		935	24.48	20.47	114.37	705.20

День 3
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 13,Сборник рецептур 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	60	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.70	4.90	13.08	87.70
№ 396,профессор Перевалов А.Я,Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв"Говядина тушёная"	1/170	170	14.45	14.96	12.00	251.73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
	Итого обед:		810	24.45	24.81	99.88	718.74
	Итого за день:		810	24.45	24.81	99.88	718.74

День 4
Сезон: Весна-Лето
7-11 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	60	60	0.66	1.06	6.36	45.80
№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	180	15.25	9.40	35.16	274.80
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200	0.78	0.05	27.63	114.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		720	23.75	22.21	107.58	705.37
	Итого за день:		720	23.75	22.21	107.58	705.37

День 5
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			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	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	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	165.00
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8.50	6.09	38.64	243.75
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		780	32.13	25.70	107.68	797.00
	Итого за день:		780	32.13	25.70	107.68	797.00

День 6
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 13,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и	Салат из свежих огурцов	60	60	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.70	4.90	13.08	87.70
№ 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	3.80	105.00
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150	3.56	5.30	36.60	209.70
№ 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	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		890	21.44	20.07	125.60	763.01
	Итого за день:		890	21.44	20.07	125.60	763.01

День 7
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда,гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 106,Сборник технических нормативов – 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.	Помидор свежий	60	60	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	200	4.70	8.60	13.00	136.00
№ 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	125.00
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		770	26.44	28.57	104.19	808.48
	Итого за день:		770	26.44	28.57	104.19	808.48

День 8
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			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
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	228	2.23	2.60	14.03	96.67
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	175	175	12.56	11.72	15.20	217.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
	Итого обед:		873	23.43	20.82	108.37	725.70
	Итого за день:		873	23.43	20.82	108.37	725.70

День 9
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес	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	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	1.20	3.99	7.31	76.20
№ 381,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом слив.	90	90	8.25	12.10	7.16	172.00
№ 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 рецептов 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	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
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:		855	20.97	25.26	96.23	724.19
	Итого за день:		855	20.97	25.26	96.23	724.19

День 10
Сезон: Весна-Лето
7-11 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	60	60	0.48	0.06	1.50	8.40
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/200/12/8	220	5.60	14.60	4.09	160.10
№ 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	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	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		790	26.85	37.52	91.00	821.08
	Итого за день:		790	26.85	37.52	91.00	821.08