

«Утверждаю»
Директор
МОБУ НОШ № 23 р. п. Чунский
Л.Н.Лопаева

«03» сентября 2024 года
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: Осень-Зима

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. Псреечный. - 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: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№45,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Салат из белокачаной капусты с морковью	60	60	0,78	1,95	3,88	36,24
№49,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Бульон куриный с гречками	1/200/12	200	11,4	11,65	8,75	183,24
№265,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Плов из говядины	1/150	150,00	14,49	16,89	36,02	322,00
№376,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Чай с сахаром	200/15	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого обед:		700,00	33,28	31,35	103,97	796,78
	Итого за день:		700,00	33,28	31,35	103,97	796,78

День 2

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 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
№396, .: профессор Перевалов А.Я.2013г.	жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	200,00	200,00	15,91	16,33	19,30	254,00
№377, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с лимоном	1/200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 7, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд горячий с сыром	55,00	55,00	6,00	3,60	17,78	122,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого обед:		745,00	30,63	25,01	110,15	719,90
	Итого за день:		745,00	30,63	25,01	110,15	719,90

День 3

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	200	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	90/5	95	11,47	14,07	1,15	258,75
№ 309, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 242	Макаронные изделия отварные	150,00	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 376, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с сахаром	215,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		715,00	23,71	24,19	86,16	723,20
	Итого за день:		715,00	23,71	24,19	86,16	723,20

День 4

Сезон: Осень-Зима

	Обед						
№ 50, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	60	2,8	6,63	4,31	79,14
№ 145, перевалов коровка кашина 2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	200	4,43	10,175	15,55	196,25
№619/759 Злобнов Цыганенко, 2005.	Тефтели мясные с соусом	1,00	120,00	6,87	8,83	11,71	171,00
№ 312, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Пюре картофельное	1/150	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25
№377, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с лимоном	1/200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		800	22,31	31,135	97,69	792,94
	Итого за день:		800,00	22,31	31,14	97,69	792,94

День 5

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200/12	200,00	4,48	8,73	9,54	153,59
№ 261/333, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	печень, тушеная в соусе	50/50	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
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
№ 570, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с сахаром	200/15	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		920,00	31,88	24,55	118,31	855,44
	Итого за день:		920,00	31,88	24,55	118,31	855,44

День 6

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед							
№ 53, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	60	0,9	2,47	4,37	43,74
№ 102, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200/12	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	90/5	95	11,47	14,07	1,15	258,75
№ 312, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Пюре картофельное	1/150	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с лимоном	1/200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		775	25,28	30,64	84,64	785,04
	Итого за день:		775,00	25,28	30,64	84,64	785,04

День 7

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№49, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.	Бульон куриный с гречками	1/200/12	200	11,4	11,65	8,75	183,24
№381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	75,00	75,00	6,42	10,10	5,57	134,00
№ 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
№ 388, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Напиток из плодов шиповника	200,00	200,00	0,40	0,27	16,00	72,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		715,00	33,26	28,95	109,28	829,09
	Итого за день:		715,00	33,26	28,95	109,28	829,09

День 8

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 88, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	200	1,87	10,95	8,36	121,44
№670, Марчук, Лапшина Хлебпродинформ 1996г.	Голени куриные, запеченные с чесноком	120,00	120,00	17,83	16,32	0,48	383,96
№ 309, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 242	Макаронные изделия отварные	150,00	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
№1, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с лимоном	1/200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
№377, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с маслом	40,00	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого обед:		950	31,75	39,62	105,26	1049,65
	Итого за день:		950,00	31,75	39,62	105,26	1049,65

День 9

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	обед						
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200/12	200,00	4,48	8,73	9,54	153,59
№ 229, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	100	9,75	6,95	3,80	105,00
№ 305, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рис припущенный	1/150	150	3,61	7,25	26,67	209,7
№376,/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.	Чай с сахаром	200/15	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого обед:		740,00	24,45	23,79	95,33	723,59
	Итого за день:		740,00	24,45	23,79	95,33	723,59

День 10

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 49, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат витаминный	60	60	1,56	3,73	13,29	66,94
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	200	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	90/5	95	11,47	14,07	1,15	258,75
№ 312, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015	Пюре картофельное	1/150	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25
№ 376, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Чай с сахаром	200/15	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого обед:		975,00	23,88	28,20	113,64	843,74
	Итого за день:		975,00	23,88	28,20	113,64	843,74