

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

«03» марта 2025 года
МП

Примерное

10-ти дневное цикличное меню

**Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей ОВЗ 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 рецептур: 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, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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	
	Завтрак						
№120,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	суп молочный с макаронными изделиями	200	200,00	4,38	7,80	14,37	120,00
№379,ДеЛи плюс,2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№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	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
№209,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	Итого завтрак		510,00	16,96	22,92	56,24	473,90
	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
№112,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№291,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015.	Плов из птицы	1/150	150,00	12,71	12,85	20,81	363,00
№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	22,15	19,88	97,56	741,74
	Итого за день:		1210,00	39,11	42,80	153,80	1215,64

День 2

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№377,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с маслом	40,00	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
№253,,:профессор Перевалов А.Я.2013г.	Каша рисовая вязкая	1/200/10	210,00	6,00	10,85	42,95	294,00
№ 382,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 с.272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		480,00	14,42	22,24	86,22	602,90
	Обед						
№ 88,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	150	1,4	8,21	6,27	91,08
№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. Тютельяна.- 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. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд горячий с сыром	55,00	55,00	6,00	3,60	17,78	122,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	35,00	35,00	2,31	0,42	12,60	63,35
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого обед:		700,00	30,31	29,06	100,67	732,83
	Итого за день:		1180,00	44,73	51,30	186,89	1335,73

День 3
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 225,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Оладьи из творога	150	150	16,15	11,57	15,28	253
№ 517,перевалов Коровка Тапешкина, 2013	Йогурт	200,00	200,00	6,00	7,00	36,00	232,00
	Итого завтрак		350,00	22,15	18,57	51,28	485,00
	Обед						
№ 102,перевалов Коровка Тапешкина, 2013	суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	150	3,32	7,63	11,66	81,45
№ 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
№ 517,перевалов Коровка Тапешкина, 2013	Йогурт	200,00	200,00	6,00	7,00	36,00	232,00
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
№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
	Итого обед:		725,00	32,11	35,85	109,62	925,19
	Итого за день:		1075,00	54,26	54,42	160,90	1410,19

День 4

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№377,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с маслом	40,00	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
№174,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная	200/10	210	9,63	11,1	30,78	233,74
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		480,00	14,97	18,95	76,67	508,84
	Обед						
№ 82,ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	150	1,28	3,68	9,81	65,78
№670,Марчук, Лапшина Хлебпродинформ 1996г.	Голени куриные, запеченные с чесноком	120,00	120,00	17,83	16,32	0,48	383,96
№ 312,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Пюре картофельное	1/150	150,00	3,06	4,80	20,44	169,50
№377,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Чай с лимоном	1/200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	61
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:		710	28,84	25,66	86,25	875,54
	Итого за день:		1190,00	43,81	44,61	162,92	1384,38

День 5

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№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
№250,профессор Перелов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11,74	11,82	35,54	279,4
№379,ДеЛи плюс,2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		470,00	19,24	22,34	77,13	570,30
	Обед						
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	150	150,00	4,48	8,73	9,54	114,75
№ 261/333,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	печень, тушенная 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
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	14,40	72,40
	Итого обед:		700,00	33,99	24,81	116,75	821,70
	Итого за день:		1170,00	53,23	47,15	193,88	1392,00

День 6
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№161,-Пермь,2011	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200,00	7,57	6,43	25,22	186,49
№379,ДеЛи плюс,2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№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	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		470,00	15,07	16,95	66,81	477,39
	Обед						
№ 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
№ 321,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	капуста тушеная	1/150	150,00	3,10	4,76	20,64	112,65
№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:		715	24,42	28,13	80,47	716,7
	Итого за день:		1185,00	39,49	45,08	147,28	1194,09

День 7

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№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
№175,ДеЛи плюс,2015	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220,00	220,00	5,99	7,90	27,86	261,92
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		490,00	11,33	15,75	73,75	537,02
	Обед						
№112,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№291,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.	Плов из птицы	1/150	150,00	12,71	12,85	20,81	363,00
№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
№ 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:		700,00	22,48	20,13	98,56	754,54
	Итого за день:		1190,00	33,81	35,88	172,31	1291,56

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 225,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Оладьи из творога	150	150	16,15	11,57	15,28	253
№ 517,перевалов Коровка Тапешкина, 2013	Йогурт	200,00	200,00	6,00	7,00	36,00	232,00
№209,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	Итого завтрак		390,00	27,23	23,17	51,56	548,00
	Обед						
№ 88,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	150	1,4	8,21	6,27	91,08
№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
№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:		710	31,36	29,91	88,52	898,79
	Итого за день:		1100,00	58,59	53,08	140,08	1446,79

День 9
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№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
№120,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	суп молочный с макаронными изделиями	200	200,00	4,38	7,80	14,37	120,00
Пром. выпуск	сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		470,00	9,72	15,65	60,26	395,10
	Обед						
№ 96,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015. -147с.	Рассольник ленинградский со сметаной	200	200,00	1,68	6,79	13,27	96,60
№ 229,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба,тушеная в томате с овощами	90	90	8,78	6,26	3,42	94,50
№ 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	169,50
№ 517,перевалов Коровка Тапешкина, 2013	Йогурт	200,00	200,00	6,00	7,00	36,00	232,00
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:		710,00	24,54	25,53	103,61	740,90
	Итого за день:		1180,00	34,26	41,18	163,87	1136,00

День 10

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№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
№250,профессор Перелов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11,74	11,82	35,54	279,4
№ 382,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 с.272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,80	54,30
	Итого завтрак		470,00	20,16	23,21	78,81	588,30
	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
№ 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
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	27,69	25,74	103,55	823,30
	Итого за день:		1185,00	47,85	48,95	182,36	1411,60