

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ "ЦО" _____
(подпись)

Корюкина Татьяна Геннадьевна

Врио директора
МУП "Комбинат питания" _____
(подпись) Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «ЦО» для возрастной категории от 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

1 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 97 (руб)			675	23,83	23,02	83,23	656,52	23,4	0,14	106,15	234,92	274,06	47,04	2,89	
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128															
Крупа рис круглозерный*	4,00	4													
Томатная паста*	4,00	4													
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
Вода	180,00	180													
Каша перловая с овощами и мясом			230	18,06	19,43	35,21	384,86	3,2	0,08	3,5	32,48	180,06	29,1	1,19	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	81,00	81													
Крупа перловая*	47,60	47,6													
Вода	116,70	116,7													
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Соль*	0,60	0,6													
Масло сливочное*	10,00	10													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Компот из кураги			200	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	10,00	10													
Сахар*	7,00	7													
Вода	200,00	200													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													



Итого:			23,83	23,02	83,23	656,52	23,4	0,14	106,15	234,92	274,06	47,04	2,89	
2 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 97 (руб)			680	16,82	23,92	49,53	478,72	96,03	0,26	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171														
Картофель (очищенный)*	72,00	72												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	8,00	8												
Вода	120,00	120												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Нагетсы в соусе			90	9,12	16,09	6,33	204,45	0,3			1,17	2,3	1,04	0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Нагетсы "Детские"*	74,00	74												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	2,00	2												
Томатная паста*	2,00	2												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Вода	27,00	27												
Капуста тушеная			150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста (очищенная)*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:			16,82	23,92	49,53	478,72	96,03	0,26	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24	
3 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 97 (руб)			675	14,49	11,63	58,49	418,21	28,57	0,2	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	41,74	41,74	11,99	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														



Капуста (очищенная)*	25,00	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	160,00	160												
Мясо тушеное, с овощами			90	9,34	8,29	7,69	158,76	2,33	0,04	1,75	14,16	105,02	17,96	1,48

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180

Говядина*	46,00	46												
Масло растительное*	2,00	2												
Масло сливочное*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	7,00	7												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												

Пюре из бобовых 180 11,2 14,89 33,2 311,61 0,79 4,8 104,81 202,21 77,66 5,6

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199

Крупа горох*	88,20	88,2												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												

Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70) 200 2,52 1,87 13,24 77,71 0,91 0,03 0,01 84,14 63 9,8 0,06

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689

Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	70,00	70												
Сахар*	7,00	7												
Вода	130,00	130												

Хлеб пшеничный 20 1,53 0,16 9,72 69,28 0,02 4 13 2,8 0,22

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано- пшеничный 20 1,6 0,3 8,8 44,3 0,02 35,3 1,6

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 29,17 30,81 85,39 772,24 24,49 0,97 106,71 270,47 429,95 111,82 8,04

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 97 (руб)			670	23,22	14,02	85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42

Картофель (очищенный)*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12												
Масло растительное*	2,00	2												



Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3			0,14			0,02	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Вафли "Шоколадные"			30	1,68	7,83	19,08	153,51							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные"*	30,00	30												
Итого:				23,37	27,8	91,87	722,04	5,88	0,22	60,3	319,94	235,3	52,1	2,2

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 97 (руб)			680	24,41	27,08	68,1	611,75	17,25	0,29	181,59	331,33	277,33	59,35	2,64
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
Морковь (очищенная)*	24,00	24												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Мясо тушеное в сметанном соусе (40/50)			90	10,37	8,73	5,58	140,36	1,52	0,01	5	9,05	11,79	2,55	0,13

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437													
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	58,80	58,8											
Масло растительное*	2,00	2											
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15											
Сметана*	5,00	5											
Мука в/с*	6,00	6											
Соль*	0,30	0,3											
Вода	30,00	30											
Лавровый лист*	0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											

Макаронны отварные			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												

Какао на цельном молоке (50/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	50,00	50												
Сахар*	10,00	10												



Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												
Плов с мясом			220	18,17	12,9	46,03	368,8	2,4	0,02		9,51	18,67	8,94	0,25

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												

Компот из кураги 200 0,52 0,03 12,1 52,1 0,14 0,02

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638

Курага*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	200,00	200												

Хлеб пшеничный 20 1,53 0,16 9,72 69,28 0,02 4 13 2,8 0,22

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано- пшеничный 20 1,6 0,3 8,8 44,3 0,02 35,3 1,6

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 24,32 17,29 84,86 612,42 7,8 0,24 125,84 79,15 121,37 43,02 0,79

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 97 (руб)			690	23,8	11,21	79,08	509,34	40,93	0,29	150,96	94,48	169,22	69,06	4,16
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111

Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												

Рыба запеченая (минтай) 75 13,93 2,64 2,76 90,86 0,04

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234

Минтай филе п/ф*	85,00	85												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												

Картофельное пюре 150 3,33 4,74 22,06 144,2 25,91 0,16 1,75 42,8 97,34 32,8 1,18

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №52

Картофель (очищенный)*	128,00	128												
------------------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

