

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ "ЦО"

(подпись)

Корюкина Татьяна Геннадьевна

Врио директора  
МУП "Комбинат питания"

(подпись)

Кузнецова Людмила Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «ЦО» для возрастной категории от 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% от 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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>490</b>	<b>16,67</b>	<b>17,45</b>	<b>60,25</b>	<b>485,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>20,3</b>	<b>16,41</b>	<b>40,31</b>	<b>13,77</b>	<b>1,64</b>	
<b>Тефтели в соусе</b>			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Тефтели (пром-ного пр-ва)*			108,00	108											
Масло растительное*			2,00	2											
Мука в/с*			1,35	1,35											
Морковь (очищенная)*			2,00	2											
Лук репчатый (очищенный)*			1,50	1,5											
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											
Укроп (сушеный)*			0,03	0,03											
<b>Каша гречневая</b>			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*			50,00	50											
Масло сливочное*			5,00	5											
Соль*			0,20	0,2											
Вода			120,00	120											
<b>Чай с сахаром</b>			200			9,98	39,92				0,2			0,03	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*			7,00	7											
Чай*			1,00	1											
Вода			205,00	205											
<b>Хлеб пшеничный</b>			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											
<b>Итого:</b>				<b>16,67</b>	<b>17,45</b>	<b>60,25</b>	<b>485,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>20,3</b>	<b>16,41</b>	<b>40,31</b>	<b>13,77</b>	<b>1,64</b>	
2 день															
Химический состав							Наименование пищевых веществ								



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>485</b>	<b>19,78</b>	<b>10,57</b>	<b>54,73</b>	<b>393,17</b>	<b>9,07</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>349,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</b>
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
	Сыр*	15,15	15											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Батон "Молочный"*	25,00	25											
<b>Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом</b>			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
	Крупа пшено*	40,00	40											
	Молоко цельное*	150,00	150											
	Вода	20,00	20											
	Курага*	8,00	8											
	Сахар*	5,00	5											
	Соль*	0,40	0,4											
	Масло сливочное*	10,00	10											
<b>Какао на цельном молоке (2/7/155)</b>			200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	35,2	186,14	139,5	21,7	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
	Какао*	2,00	2											
	Молоко цельное*	155,00	155											
	Сахар*	7,00	7											
	Вода	60,00	60											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25											
<b>Итого:</b>				<b>19,78</b>	<b>10,57</b>	<b>54,73</b>	<b>393,17</b>	<b>9,07</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>349,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</b>
<b>3 день</b>														
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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>530</b>	<b>23,99</b>	<b>21,32</b>	<b>76,28</b>	<b>597,99</b>	<b>5,38</b>	<b>0,2</b>	<b>21,75</b>	<b>254,95</b>	<b>209,94</b>	<b>58,42</b>	<b>3,15</b>
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69											
	Масло растительное*	4,00	4											
	Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20											
	Сметана*	20,00	20											
	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											
<b>Макаронные изделия с овощами</b>			150	5,14	3,71	28,53	171,07	3,3	0,09	1,75	19,31	55,74	16,82	0,87
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
	Макаронные изделия*	34,00	34											
	Горошек зелёный*	12,31	8											
	Томатная паста*	5,00	5											
	Морковь (очищенная)*	20,00	20											





Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
	Шиповник*	20,00	20												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	185,00	185												
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04	8	5,8	0,44		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05	10,5	14,1	1,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Итого:</b>					<b>21,62</b>	<b>19,59</b>	<b>90,7</b>	<b>625,61</b>	<b>70,89</b>	<b>0,44</b>	<b>144,08</b>	<b>130,48</b>	<b>343,62</b>	<b>96,79</b>	<b>11,15</b>
<b>5 день</b>															
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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>				<b>665</b>	<b>21,29</b>	<b>18,89</b>	<b>74,36</b>	<b>541,91</b>	<b>6,78</b>	<b>0,23</b>	<b>190</b>	<b>235,84</b>	<b>471,3</b>	<b>73,9</b>	<b>8,03</b>
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>				205	16	18,2	19	303,8	0,78	0,14	155	161,2	362,8	27,6	4,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
	Меланж*	160,00	160												
	Молоко цельное*	60,00	60												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Соль*	0,80	0,8												
<b>Чай с сахаром</b>				200	0,5		7,1	30,4				0,14		0,02	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
	Сахар*	7,00	7												
	Чай*	2,50	2,5												
	Вода	205,00	205												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04	6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05	10,5	14,1	1,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Сок фруктовый т/п (н)</b>				200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>					<b>21,29</b>	<b>18,89</b>	<b>74,36</b>	<b>541,91</b>	<b>6,78</b>	<b>0,23</b>	<b>190</b>	<b>235,84</b>	<b>471,3</b>	<b>73,9</b>	<b>8,03</b>
<b>6 день</b>															
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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>				<b>570</b>	<b>11,55</b>	<b>8,67</b>	<b>117,13</b>	<b>664,85</b>	<b>6,7</b>	<b>0,26</b>	<b>84,36</b>	<b>78,17</b>	<b>130,44</b>	<b>19,93</b>	<b>2,5</b>
<b>Плов из куриной грудки</b>				250	4,58	3,68	51,82	258,11	3	0,02		11,37	22,14	9,78	0,29
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Грудка куриная*	131,50	96												
	Крупа рис пропаренный*	61,20	61,2												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												



Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,82	3,27	7,08	61,04	3,7	0,2	84,36	27,3	95,3	5,75	1,96
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124</b>														
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Свёкла (очищенная)*	30,00	30												
Томатная паста*	11,00	11												
Сахар*	2,00	2												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Лимонная кислота*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,72	0,08	10,11	93,9				0,2			0,03
<b>Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)</b>														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</b>														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Пряник (40гр)</b>			40	2,3	1,18	29,6	138,22							
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40												
<b>Итого:</b>				<b>11,55</b>	<b>8,67</b>	<b>117,13</b>	<b>664,85</b>	<b>6,7</b>	<b>0,26</b>	<b>84,36</b>	<b>78,17</b>	<b>130,44</b>	<b>19,93</b>	<b>2,5</b>

### 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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>505</b>	<b>17,53</b>	<b>17,67</b>	<b>96,86</b>	<b>590,59</b>	<b>2,22</b>	<b>0,16</b>	<b>78,11</b>	<b>165,63</b>	<b>210,92</b>	<b>40,88</b>	<b>2,62</b>
<b>Жаркое с мясом</b>			200	10,21	15	21,81	201,11	2,22	0,05	78,11	147,78	116,67	17,78	0,81

<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111</b>														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	65,00	65												
Картофель (очищенный)*	112,00	112												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	0,60	0,6												
Вода	16,00	16												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,13	0,1	17,25	70,5				0,3			0,05

<b>Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)</b>														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Вода	190,00	190												
<b>Пряник "Шоколадный" (40гр)</b>			40	2,4	1,88	30,64	149,08							



Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			35	2,5	0,45	12,4	99,54		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
<b>Итого:</b>				<b>17,53</b>	<b>17,67</b>	<b>96,86</b>	<b>590,59</b>		<b>2,22</b>	<b>0,16</b>	<b>78,11</b>	<b>165,63</b>	<b>210,92</b>	<b>40,88</b>

### 8 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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>720</b>	<b>21,78</b>	<b>21,55</b>	<b>90,74</b>	<b>641,87</b>	<b>16,96</b>	<b>0,21</b>	<b>222,73</b>	<b>399,09</b>	<b>346</b>	<b>80,15</b>	<b>4,18</b>
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10

Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												

**Каша молочная рисовая, с маслом сливочным**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311

Крупа рис круглозерный*	48,00	48												
Сахар*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	64,00	64												

**Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)**

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												

**Сок фруктовый т/п**

Лечебное питание детей в стационарах №11.16

Сок(т/п)*	200,00	200												
-----------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный**

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

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

**Итого:**

### 9 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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>9,91</b>	<b>82,6</b>	<b>506</b>	<b>13,5</b>	<b>0,22</b>	<b>168,12</b>	<b>37,77</b>	<b>211,01</b>	<b>33,28</b>	<b>3,05</b>
<b>Чахохбили</b>			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493

Грудка куриная*	103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
Томатная паста*	12,00	12												



Мука в/с*	3,00	3											
Масло растительное*	2,50	2,5											
Соль*	0,30	0,3											
Лимонная кислота*	0,10	0,1											
Сахар*	0,50	0,5											
Вода	20,00	20											
Чеснок сушеный*	0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05											

**Макаронны отварные** 180 7,96 5,8 45,47 271,57 0,11 2,8 13,89 57,21 10,08 1,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	63,00	63											
Масло сливочное*	8,00	8											
Соль*	0,60	0,6											

**Компот "Вкус лета"** 200 0,21 0,14 17,1 73,5 0,3 0,05

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №279

Смесь ягод "Вкус лета"*	30,00	30											
Сахар*	15,00	15											
Вода	180,00	180											

**Хлеб пшеничный** 40 3,06 0,32 19,68 93,84 0,04 8 5,8 0,44

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Вафли "Шоколадные" (30гр)** 30

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

Вафли "Шоколадные"*	30,00	30											
---------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 19,44 9,91 82,6 506 13,5 0,22 168,12 37,77 211,01 33,28 3,05

**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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			500	22,16	17,39	74,38	601,6	1,69	1,07	10,22	28,93	182,71	39,86	4,38
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26

Лечебное питание детей в стационарах №2.6

Говядина*	66,60	66,6											
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5											
Меланж*	3,00	3											
Хлеб пшеничный*	15,00	15											
Соль*	0,30	0,3											
Вода	20,40	20,4											
Масса фарша	106,00	106											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7											
Масса п/ф	112,00	112											
Масло растительное*	2,00	2											

**Сложный гарнир №2** 150 3,2 5,9 23,1 215,69 1,19 0,92 4,62 0,03 0,12 0,46 0,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553

Капуста тушеная	80,00	80											
Картофельное пюре	70,00	70											

**Напиток из плодов шиповника** 200 0,51 13,23 56,5 0,2 0,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705

Шиповник*	15,00	15											
Сахар*	10,00	10											
Вода	185,00	185											







