

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	
Завтрак 97 (руб)			490	16,67	17,45	60,25	485,44	0,25	0,14	20,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
Тефтели в соусе			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											
Каша гречневая			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											
Чай с сахаром			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											
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											
Итого:				16,67	17,45	60,25	485,44	0,25	0,14	20,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
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	
Завтрак 97 (руб)			485	19,78	10,57	54,73	393,17	9,07	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9	
Батон с маслом сливочным и сыром			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 пшеничная с курагой, со сливочным маслом			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												
Какао на цельном молоке (2/7/155)			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												
Хлеб ржано-пшеничный			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												
Итого:					19,78	10,57	54,73	393,17	9,07	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9
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	
Завтрак 97 (руб)			530	23,99	21,32	76,28	597,99	5,38	0,2	21,75	254,95	209,94	58,42	3,15	
Мясо тушеное в сметанном соусе			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												
Макаронные изделия с овощами			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												



Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15											
Масло сливочное*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Вода	221,00	221											

Компот "Ягодка" 200 0,14 0,09 8,4 37 0,14 0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635

Смесь ягод "Вкус лета**	20,00	20											
Сахар*	7,00	7											
Вода	180,00	180											

Хлеб пшеничный 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											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано- пшеничный 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											
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вафля 30гр 30 1,56 4,38 8,97 81,54

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

Вафли*	30,00	30											
--------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 23,99 21,32 76,28 597,99 5,38 0,2 21,75 254,95 209,94 58,42 3,15

4 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
Завтрак 97 (руб)			590	21,62	19,59	90,7	625,61	70,89	0,44	144,08	130,48	343,62	96,79	11,15
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390

Минтай филе п/ф*	68,00	68											
Морковь (очищенная)*	20,00	20											
Хлеб пшеничный*	8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7											
Молоко цельное*	10,00	10											
Меланж*	10,00	10											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7											
Соль*	0,30	0,3											
Масло растительное*	3,50	3,5											

Картофель отварной 160 3,34 4,52 26,85 161,46 32,85 0,2 1,87 17,71 96,87 37,78 1,49

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №239

Картофель (очищенный)*	164,30	164,3											
Масло сливочное*	5,30	5,3											
Соль*	1,10	1,1											

Подгарнировка: Маринад овощной с томатом 60 0,86 3,58 4,75 54,66 1,6 0,03 19,7 20,6 29,03 16,88 0,38

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78

Морковь (очищенная)*	40,00	40											
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12											
Томатная паста*	7,00	7											
Масло растительное*	3,50	3,5											
Лимонная кислота*	0,10	0,1											
Сахар*	0,60	0,6											
Соль*	0,20	0,2											
Вода	25,20	25,2											

Напиток из плодов шиповника 200 0,85 8,23 36,32 35 0,02 122,5



Сборник рецептов 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												
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												
Хлеб ржано- пшеничный				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												
Итого:					21,62	19,59	90,7	625,61	70,89	0,44	144,08	130,48	343,62	96,79	11,15
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	
Завтрак 97 (руб)				665	21,29	18,89	74,36	541,91	6,78	0,23	190	235,84	471,3	73,9	8,03
Омлет натуральный, со сливочным маслом				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												
Чай с сахаром				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												
Хлеб пшеничный				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												
Хлеб ржано- пшеничный				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												
Сок фруктовый т/п (н)				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												
Итого:					21,29	18,89	74,36	541,91	6,78	0,23	190	235,84	471,3	73,9	8,03
6 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	
Завтрак 97 (руб)				570	11,55	8,67	117,13	664,85	6,7	0,26	84,36	78,17	130,44	19,93	2,5
Плов из куриной грудки				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												



Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:				17,53	17,67	96,86	590,59		2,22	0,16	78,11	165,63	210,92	40,88

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
Завтрак 97 (руб)			720	21,78	21,55	90,74	641,87	16,96	0,21	222,73	399,09	346	80,15	4,18
Батон с маслом сливочным и сыром			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
Завтрак 97 (руб)			560	19,44	9,91	82,6	506	13,5	0,22	168,12	37,77	211,01	33,28	3,05
Чахохбили			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
Завтрак 97 (руб)			500	22,16	17,39	74,38	601,6	1,69	1,07	10,22	28,93	182,71	39,86	4,38
Котлета "Детская"			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											



