

Утверждаю»  
Директор  
МОБУ ООШ № 21 д. Новобалтурина  
Сакулина И.И.  
«01» 04 2024 год

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных обедов для  
организации питания детей с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным  
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 12 до 18 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 изделий/Авт. Сост.: профессор Первалов 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. Преевичный. - 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: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250.00	250.00	9.46	8.67	31.53	233.11
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200.00	200.00	3.16	2.67	15.90	100.60
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100.00	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>650.00</b>	<b>19.75</b>	<b>20.84</b>	<b>102.53</b>	<b>673.71</b>
<b>Обед</b>							
№2,- 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.	Салат витаминный	100	100	1.1	1.76	13.6	76.3
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8.59	11.19	10.45	151.80
№372, 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.	Голубцы ленивые	100	100	8.90	8.75	17.15	143.00
№426, 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.	Картофель отварной	180	180	3.42	2.96	22.86	183.60
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
<b>Итого обед:</b>			<b>1090.00</b>	<b>32.37</b>	<b>26.19</b>	<b>141.77</b>	<b>926.34</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1740.00</b>	<b>52.12</b>	<b>47.03</b>	<b>244.30</b>	<b>1600.05</b>

День 2  
Сезон: Весна-Лето  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0.08	4.25	3.13	88
№ 15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	250.00	250.00	6.59	8.98	31.66	297.64
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200.00	200.00	0.07	0.02	15.00	50.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30.00	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42.00	42.00	3.31	0.42	20.28	98.20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>552.00</b>	<b>16.67</b>	<b>19.93</b>	<b>80.09</b>	<b>657.82</b>
	<b>Обед</b>						
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	150	150	1.69	9.27	7.08	118.65
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300.00	300.00	3.07	6.32	26.28	130.8
№ 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	240.00	240.00	16.00	8.90	22.70	235.00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200.00	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
	<b>Итого обед:</b>		<b>1170.00</b>	<b>31.54</b>	<b>26.82</b>	<b>146.78</b>	<b>914.50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1722.00</b>	<b>48.21</b>	<b>46.75</b>	<b>226.87</b>	<b>1572.32</b>

День 3

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	100.00	<b>100.00</b>	4.7	14.83	29.76	272
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200.00	<b>200.00</b>	10.23	11.9	38.5	289
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	<b>200.00</b>	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	<b>60.00</b>	3.96	0.72	20.04	103.98
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.00</b>	<b>19.09</b>	<b>27.45</b>	<b>88.40</b>	<b>666.38</b>
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	<b>100.00</b>	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	<b>265.00</b>	2.15	6.18	16.51	110.67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	<b>200</b>	18.7	18.36	15.73	312.4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	<b>200.00</b>	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100.00</b>	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	<b>50.00</b>	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	<b>70.00</b>	5.51	0.70	33.79	163.66
	<b>Итого обед:</b>		<b>985.00</b>	<b>33.07</b>	<b>32.46</b>	<b>128.39</b>	<b>931.05</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1545.00</b>	<b>52.16</b>	<b>59.91</b>	<b>216.79</b>	<b>1597.43</b>

День 4  
 Сезон: Весна-Лето  
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14.6	14.7	44.42	349.25
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.2	61
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100.00	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40.00	40.00	2.64	0.48	13.36	69.32
<b>Итого завтрак:</b>			<b>590.00</b>	<b>21.70</b>	<b>22.20</b>	<b>123.58</b>	<b>763.07</b>
<b>Обед</b>							
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250.00	250.00	5.48	5.26	16.53	135.75
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100.00	100.00	12.80	12.50	14.30	226.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200.00	0.66	0.09	32.14	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
<b>Итого обед:</b>			<b>1087.00</b>	<b>33.25</b>	<b>29.06</b>	<b>152.73</b>	<b>947.31</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1677.00</b>	<b>54.95</b>	<b>51.26</b>	<b>276.31</b>	<b>1710.38</b>

День 5  
Сезон: Весна-Лето  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	50	50	1.17	0.05	24.15	66.90
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнo	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнo	18	18	0.14	7.65	5.6	158.4
№ 236, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: А.С.К., 2005.с. 100	Суп молочный с крупой (гречка)	250	250	7.46	6.85	21.35	177.00
№ 495, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Чай с молоком	1/200	200	1.5	1.3	15.9	81
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>638.00</b>	<b>17.71</b>	<b>24.25</b>	<b>71.50</b>	<b>611.80</b>
	Обед						
№ 18, 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	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250.00	5.60	7.62	11.92	139.00
№261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15.3	10.08	5.34	198
№ 302, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	180.00	10.10	7.30	46.30	292.50
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200.00	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30.00	1.90	0.35	10.01	51.97
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	<b>Итого обед:</b>		<b>925.00</b>	<b>38.13</b>	<b>31.96</b>	<b>121.13</b>	<b>942.28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1563.00</b>	<b>55.84</b>	<b>56.21</b>	<b>192.63</b>	<b>1554.08</b>

День 6  
 Сезон: Весна-Лето  
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250.00	250.00	9.46	8.67	31.53	233.11
№209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>690.00</b>	<b>36.26</b>	<b>20.42</b>	<b>87.93</b>	<b>653.21</b>
<b>Обед</b>							
№ 106,Сборник технических нормативов – 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.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250.00	250.00	5.88	10.82	16.32	171.00
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100.00	100.00	12.55	15.58	1.30	260.00
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4.09	6.43	30.3	166.6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200.00	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
<b>Итого обед:</b>			<b>947.00</b>	<b>31.39</b>	<b>34.27</b>	<b>123.44</b>	<b>951.78</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1637.00</b>	<b>67.65</b>	<b>54.69</b>	<b>211.37</b>	<b>1604.99</b>

День 7  
Сезон: Весна-Лето  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	10.00	10.00	2.84	2.88	0.00	36.00
№253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	210	6	10.85	42.95	294
№ 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	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570.00</b>	<b>19.66</b>	<b>20.27</b>	<b>89.17</b>	<b>622.00</b>
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	100.00	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265.00	2.05	5.90	15.76	105.64
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120.00	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180.00	180.00	4.20	6.30	43.92	251.64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200.00	0.34	0.08	29.84	122.20
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого обед:</b>		<b>1115.00</b>	<b>26.95</b>	<b>26.05</b>	<b>153.45</b>	<b>950.55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1685.00</b>	<b>46.61</b>	<b>46.32</b>	<b>242.62</b>	<b>1572.55</b>



День 8  
 Сезон: Весна-Лето  
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	100.00	<b>100.00</b>	4.70	14.83	29.76	283.50
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9.63	11.10	30.78	233.74
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.2	61
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>600.00</b>	<b>17.26</b>	<b>28.45</b>	<b>80.24</b>	<b>634.74</b>
<b>Обед</b>							
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100.00	100.00	0.80	5.20	5.77	73.10
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12.6	19.18	20.8	281.22
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2.5	3.20	17.54	120.84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100.00</b>	1.65	0.55	23.10	105.60
<b>Итого обед:</b>			<b>1055.00</b>	<b>28.00</b>	<b>29.53</b>	<b>141.21</b>	<b>933.16</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1655.00</b>	<b>45.26</b>	<b>57.98</b>	<b>221.45</b>	<b>1567.90</b>

День 9  
Сезон: Весна-Лето  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200.00	200.00	10.23	11.10	38.30	289.00
№209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.6	0.28	63
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
<b>Итого завтрак:</b>			<b>565.00</b>	<b>21.49</b>	<b>23.00</b>	<b>97.63</b>	<b>680.22</b>
<b>Обед</b>							
№ 18, 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	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250.00	250.00	1.50	4.99	9.14	95.25
№ 367, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Гуляш из говядины	120	120	14.06	19.6	24.2	297
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180.00	180.00	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий	Компот из свежих плодов	1/200	200.00	0.2	0.2	22.3	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2.35	0.30	14.47	70.14
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
<b>Итого обед:</b>			<b>1055.00</b>	<b>29.21</b>	<b>37.19</b>	<b>125.69</b>	<b>951.05</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1620.00</b>	<b>50.70</b>	<b>60.19</b>	<b>223.32</b>	<b>1631.27</b>

День 10  
Сезон: Весна-Лето  
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
№ 250, профессор Перевалов 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	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600.00</b>	<b>33.46</b>	<b>18.97</b>	<b>91.66</b>	<b>636.50</b>
	Обед						
№106, – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	100.00	100.00	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265.00	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100.00	100.00	12.55	15.58	1.30	260.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого обед:</b>		<b>945.00</b>	<b>32.16</b>	<b>44.56</b>	<b>96.28</b>	<b>893.72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1545.00</b>	<b>65.62</b>	<b>63.53</b>	<b>187.94</b>	<b>1530.22</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая	Энергетическая
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	ценность	ценность
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>544-680</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	223.06	<b>22.31</b>	225.78	<b>22.58</b>	912.72	<b>91.27</b>	6599.46	<b>659.95</b>
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	<b>816-952</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	316.06	<b>31.61</b>	318.08	<b>31.81</b>	1330.86	<b>133.09</b>	9341.74	<b>934.17</b>
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%</b>	<b>45-54</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55,2</b>	<b>46-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>	<b>1360-1632</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	539.12	<b>53.91</b>	543.86	<b>54.39</b>	2243.58	<b>224.36</b>	15941.20	<b>1594.12</b>
	539.12	<b>53.91</b>	543.86	<b>54.39</b>	2243.58	<b>224.36</b>	15941.20	<b>1594.12</b>

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)										Среднее за 10 дней		норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Каша, или овощное ,или мясное.	250	250.00	200	250	250	250	210	200	200	200	2260	226	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	150.00	100	100.00	100	100.00	100	100	100.00	100	1050	105	100-150
Первое блюдо	250.00	240.00	265	250	250	250	265	250.00	250	265	2535	253.5	250-300
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0.00	100.00	0	100	120	100	120	0	120	100	760	76	100-120
Гарнир	0.00	180.00	0	180	180	200	180	0	180	180	1280	128	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	150.00	200.00	200	200	200	200	200	240	200.00	200	1990	199	180-200
Фрукты	150.00	150.00	100.00	150	0	0.00	150	100	150	0	950	95	92,5-111
хлеб пшеничный	84	112	145	104	95	120	100	145	64	100	1069	106.9	100-120
хлеб ржаной	60	90	102	77	30	37	50	60	50	50	606	60.6	60-72
сок	200	0	200	0	0	200	0	200	0	200	1000	100	100-120

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед
1 день	650.00	1090.00
2 день	552	1170.00
3 день	560	985.00
4 день	590.00	1087.00
5 день	638	925.00
6 день	690	947.00
7 день	570	1115.00
8 день	600	1055.00
9 день	565	1055.00
10 день	600	945.00
<b>Норма</b>	<b>550</b>	<b>800</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>601.5</b>	<b>1037.4</b>

	завтрак	завтрак	завт рак 20-25 %	обед	обед
Нормативное значение при 50-60%калорийности (2-х разовое питание) (%)	20-25	20-25	544-680	30-35	30-35
Фактическое значение (%) за 10 дней	6599.46	659.95	659.95	9341.74	934.17

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)
Нормативное значение при 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8
Фактическое значение (%) за 10 дней	226.34	22.63	231.00	23.10	844.10

обед 30- 35%
816-952
934.17

Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)	Калорийность (Ккал)
191,5-229,8	1360-1632	1360-1632
84.41	6387.77	638.78