

Утверждаю
Директор
МОБУ СОШ № 21 д.Новобалтурина
И.И. Сакулина
«01» апреля 2025 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-Лето

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 изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов 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. Прееичный. - 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	
	Завтрак						
№ 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
	Итого завтрак:		650.00	19.75	20.84	102.53	673.71
	Обед						
№54-16 з,- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЭ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.	Винигрет с растительным маслом	100	100	1	8.83	6.83	111.73
№ 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
№336,Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.	Бигус с курицей	250	250	11.48	16.15	11.97	212.5
Пром. выпуск	Яблоко	100.00	100.00	0.44	0.44	10.78	49.50
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200.00	0.78	0.05	27.63	114.80
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
	Итого обед:		1080.00	26.22	33.19	137.29	886.93
	Итого за день:		1730.00	45.97	54.03	239.82	1560.64

День 2
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 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
Итого завтрак:			552.00	16.67	19.93	80.09	657.82
Обед							
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	2.30	11.90	10.45	151.80
№ 313, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2011 г.	Картофель жареный (из отварного)	180.00	180.00	4.12	15.79	33.50	292.50
№ 54-14р-20/54-2с-20, Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.	Тефтели рыбные (минтай) в соусе белом основном	1/100	100	12.88	5.5	12.62	173.75
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200.00	200.00	0.30	0.00	1.70	8.90
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
Итого обед:			1110.00	30.81	35.45	132.04	992.80
Итого за день:			1662.00	47.48	55.38	212.13	1650.62

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	100.00	4.7	14.83	29.76	272
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200.00	200.00	10.23	11.9	38.5	289
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.96	0.72	20.04	103.98
	Итого завтрак:		560.00	19.09	27.45	88.40	666.38
	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	250.00	250.00	2.02	5.83	15.57	104.40
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18.7	18.36	15.73	312.4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100.00	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		970.00	32.94	32.11	127.45	924.78
	Итого за день:		1530.00	52.03	59.56	215.85	1591.16

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 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	200.00	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
	Итого завтрак:		590.00	21.70	22.20	123.58	763.07
	Обед						
№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
№ 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
№ 302, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180	180	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 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
	Итого обед:		1087.00	36.09	26.50	167.80	1066.75
	Итого за день:		1677.00	57.79	48.70	291.38	1829.82

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 порционнно	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнно	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
			Итого завтрак:	17.71	24.25	71.50	611.80
Обед							
№106,– 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.	Огурец свежий	100.00	100.00	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 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
№390,– Сборник технических нормативов – Сборник	Тефтели («ёжики»)	100	100	15.4	8.3	30.4	231.56
№ 331,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	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	30	0.52	1.48	2.1	24.3
№ 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
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200.00	200.00	0.30	0.00	1.70	8.90
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
			Итого обед:	38.16	25.60	126.65	867.44
			Итого за день:	55.87	49.85	198.15	1479.24

День 6
Сезон: Весна-Лето
12-18 лет

№ 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	7.565	6.425	25.22	186.49
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
№ 536Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования, спец. учреждений для несовершеннолетних. Первалов А.Я. , Пермь, 2013 г.	Оладьи с маслом	100	100	7.5	8.62	38.69	298.12
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
Итого завтрак:			600.00	21.03	20.22	84.31	641.71
Обед							
№ 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Первалов 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
№ 670.: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996..	Куриные(голени), запеченные с чесноком	100.00	100.00	13.73	7.8	15.38	280.32
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	180	3.68	5.78	27.27	149.94
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
Итого обед:			927.00	32.16	25.84	134.49	955.44
Итого за день:			1527.00	53.19	46.06	218.80	1597.15

День 7

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес 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
	Итого завтрак:		570.00	19.66	20.27	89.17	622.00
Обед							
№54-16 з.– Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЭ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.	Винигрет с растительным маслом	100	100	1	8.83	6.83	111.73
№ 134,Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С. и др., 2010 г.	Суп крестьянский с крупой(пшеничная)	250.00	250.00	2.38	5.75	11.63	107.50
№230,Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва, 2017 г.	Рыба запеченая (минтай) в сухарях	100.00	100.00	14.62	6.67	3.88	107.56
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180.00	180.00	4.20	6.30	43.92	251.64
№54-2с-20,Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.	Соус белый основной	20.00	20.00	0.54	0.84	0.86	13.26
№ 49,Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	1/200	200.00	0.60	0.00	16.90	69.80
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
	Итого обед:		1100.00	31.23	30.14	141.01	939.26
	Итого за день:		1670.00	50.89	50.41	230.18	1561.26

День 8

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	100.00	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
Итого завтрак:			600.00	17.26	28.45	80.24	634.74
Обед							
№ 50, 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 из свеклы с сыром и чесноком	100.00	100.00	5.75	9.36	7	131.8
№ 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	250	250	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	100.00	1.65	0.55	23.10	105.60
Итого обед:			1020.00	32.95	33.69	142.44	991.86
Итого за день:			1620.00	50.21	62.14	222.68	1626.60

День 9

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 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
	Итого завтрак:		565.00	21.49	23.00	97.63	680.22
	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
№ 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 Гапешкина 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 для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	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
	Итого обед:		1055.00	29.21	37.19	125.69	951.05
	Итого за день:		1620.00	50.70	60.19	223.32	1631.27

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
	Итого завтрак:		600.00	33.46	18.97	91.66	636.50
	Обед						
№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
№ 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	250.00	250.00	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 1055, Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переизданное и дополненное, ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2017 г..	Куриные наггетсы	100.00	100.00	15.2	13.6	19.5	276
№ 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
	Итого обед:		930.00	35.11	44.24	125.58	972.02
	Итого за день:		1530.00	68.57	63.21	217.24	1608.52

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18-22,5	18,4-23	18,4-23	76,6-95,75	76,6-95,75	544-680	544-680
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	207.83	20.78	225.57	22.56	909.11	90.91	6587.95	658.80
НОРМА обеда 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	324.88	32.49	323.95	32.39	1360.44	136.04	9548.33	954.83
Итого 10 дней норма завтраки, обеда 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1632	1360-1632
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеда 50-60%</i>	532.71	53.27	549.52	54.95	2269.55	226.95	16136.29	1613.63
	532.71	53.27	549.52	54.95	2269.55	226.95	16136.29	1613.63

Ведомость контроля за рационом питания 12 лет и старше

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)
			" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.	" " 25г.			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	74											0	0.00	-100.00
2	Хлеб пшеничный	120											0	0.00	-100.00
3	Мука пшеничная	12											0	0.00	-100.00
4	Крупы, бобовые	30											0	0.00	-100.00
5	Макаронные изделия	12											0	0.00	-100.00
6	Картофель	112.2											0	0.00	-100.00
7	Овощи, в т.ч. Томат-п	192											0	0.00	-100.00
8	Фрукты свежие	120											0	0.00	-100.00
9	Сухофрукты	12											0	0.00	-100.00
10	Соки плодовоовощные	120											0	0.00	-100.00
11	Мясо Iй категории	46.8											0	0.00	-100.00
		24													
12	Птица	31.8											0	0.00	-100.00
13	Рыба (филе),в т.ч. Сол	46.2											0	0.00	-100.00
14	молоко	210											0	0.00	-100.00
15	кисломолочная пища	108											0	0.00	-100.00
16	творог	36											0	0.00	-100.00
17	сыр	9											0	0.00	-100.00
18	сметана	1.2											0	0.00	-100.00
19	масло сливочное	21											0	0.00	-100.00
20	масло растительное	10.8											0	0.00	-100.00
21	яйцо	0.6											0	0.00	-100.00
22	сахар	21											0	0.00	-100.00
23	кондитерские изделия	9											0	0.00	-100.00
24	чай	1.2											0	0.00	-100.00
25	какао-порошок	0.72											0	0.00	-100.00
26	кофейный напиток	1.2											0	0.00	-100.00
27	дрожжи хлебопекарные	0.018											0	0.00	-100.00
28	крахмал	3											0	0.00	-100.00
29	соль	3											0	0.00	-100.00
30	специи	1.2											0	0.00	-100.00

Утверждаю
 Директор МОБУ ООШ № 21 д.Новобалтурина
 _____ И.И. Сакулина

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед
1 день	650.00	1080.00
2 день	552	1110.00
3 день	560	970.00
4 день	590.00	1087.00
5 день	638	935.00
6 день	600	927.00
7 день	570	1100.00
8 день	600	1020.00
9 день	565	1055.00
10 день	600	930.00
<i>Норма</i>	<i>550</i>	<i>800</i>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	<i>592.5</i>	<i>1021.4</i>