

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Троицкая СОШ
им. Г.К.Жукова»

Довгаев В.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей с 7 до 12 лет
при МОБУ «Троицкая СОШ им. Г.К.Жукова»

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборники рецептов блюд:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред.

М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

*Москва, 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК;

Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 4

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
т/к № 34 № рецептуры	Обед Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0
т/к № 170*** № рецептуры	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	9,6	81,88	27,56	20,96	42,42	0,94	0,04	8,24	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры	Печень тушеная в соусе	100	10,43	12,75	2,51	187	32,87	13,51	224,73	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0	0
рецептура 688***	гарнир: макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	0	0	0	0	0	0	0
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
т/к № 210110***	Фрукт	100	2,55	0	34,35	90,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254	0,254
	Итого обед:	876	26,42	24,73	107,75	818,85	166,25	66,865	333,225	10,98	0,429	69,78	104,22	102,202	2,03	165,73	0,0094	0,0009	0,459	0,459

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

**** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 5

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	2,98	2,45	8,9	67,4	26,93	15,4	43,72	1,25	0,1	6,82	0,1	0,032	0,054	0	0	0	0
т/к № 110332-2 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,18	4,84	19,52	138,46	11,07	0	0	0,74	0,0367	3,44	0	0,0466	0	0	0	0	0
Т-т/к № рецептуры ***370	Азу	240	15,53	15,96	38,9	356,12	34,8	4,57	0,23	4,67	0,19	8,78	0,2	0,37	0	0	0	0	0
№ 874***	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	766	26,89	24,12	100,75	819,04	111	20,045	48,285	9,72	0,453	27,66	47,6	0,1306	0,584	20,4	0,0094	0,0009	0,205

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 6

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
т/к № 88	Обед Салат из моркови с изюмом	60	1,74	0,06	10,8	33,6	18,56	0	0,54	0	2,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46 № рецептур 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	5,65	6,2	22,78	25,83	19,26	0	1,1	0	3,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 287* № рецептуры 287/354*	Тефтели мясные соус сметанный	100	7,58	10,84	16,95	14,88	15,89	0	0,66	0	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679*** № 97**	гарнир: каша пшеничная	150	5,6	4,38	30,27	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 282**	Напиток лимонный	200	0,15	0,563	24,43	6,88	0	0	0,16	0	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005		
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2		
т/к № 338*	Фрукт	100	1,04	1,4	10,53	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0		
	Итого обед:	876	26,76	24,313	116,59	126,61	67,315	162,08	10,65	0,236	44,72	62,29	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205		

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

**** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 8

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества																				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F															
																				ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Обед Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	3,84	69,78	33,6	18,56	0	0,54	0	10,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 2.3 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками	200	3,99	5,41	14,66	114,57	11,07	0	0	0,74	0,0367	4,11	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № № рецептуры 486***	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,25	7,85	6,53	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,067	2,23	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: поре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 412 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,06	0,34	46,8	193,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009
(т/к № 879*** № 389*	Хлеб ржаной Фрукт	26 100	1,72 0,4	0,31 0,4	0,31 9,8	47,06 44	7 16	0,045 9	0,03 0,021	0,78 2,2	0,036 0	10,5 15	31,4 14,73	0,016 14,4	0,4 3,52	10,5 162,44	0,0084 0,0065	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	
	Итого обед:	876	23,59	25,72	102,91	784,26	158,99	95,235	249,24	7,77	0,38	68,94	87,736	14,4986	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

***** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

***** Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образов. учр. - 2004г.

День 10

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
т/к № 130209 № рецептуры 536	Обед Салат овощной с яблоками	60	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0		
т/к № 197***	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	18,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,09	6,03	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушенная в соусе	100	11,43	12,75	2,51	197	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0		
рецептура 694***	гарнир: поре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	12,62	25,5	0	0	0	0	0	0		
т/к № 945***	Кофе на молоке	200	1,4	1,4	24,4	116	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0		
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005		
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2		
т/к № 210110***	Фрукт	100	2	0	30,2	98,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254		
	Итого обед:	816	25,21	27,1	101,31	798,51	160,96	83,585	228,875	5,96	0,396	78,75	106,4	100,852	1,98	169,53	0,0094	0,0009	0,459		

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005