

«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 11 до 18 лет
при МОБУ "Троицкая СОШ им.Г.К.Жукова"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: с 11 до 18 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 1

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 № 187*** № рецепт. 187***	Обед Щи из свежей капусты картофелем	250	1,75	7,14	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт. 291*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0
№ 945***	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	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
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
	Итого обед:	786	23,93	24,55	79,99	702,61	104,2	76,365	166,63	5,48	0,276	42,16	47,58	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2005, 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.Здобнов, 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
Обед																			
т/к № 110332-2 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	17,47	17,96	43,76	39,15	5,14	0,26	5,25	0,21	9,88	0,23	0,42	0	0	0	0	0	0
Т-т/к № рецептуры ***570	Азу	270	17,47	17,96	43,76	39,15	5,14	0,26	5,25	0,21	9,88	0,23	0,42	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	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	0,2
	Итого обед:	786	26,59	24,91	85,14	78,14	8,015	0,305	9,13	0,382	23,75	47,5	0,5303	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Делиа 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.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							
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Обед из сборных салатов	100	1,39	10,09	4,74	116,3	33,6	18,56	0	0,54	0	18,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 2.3 рецептуры 155, 1103322	Суп картофельный с клецками	250	4,99	6,76	18,32	143,21	13,84	0	0	0,92	0,0459	5,14	0	0,0582	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
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	0,0005	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005
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	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	896	24,44	31,36	71,11	716,27	151,71	94,585	262,93	6,26	0,409	66,87	78,106	0,1102	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	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.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

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

