

Согласованно с ФЕДЕРАЛЬНЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Иркутской области»  
ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ/3544 от 29.12.2022 года



«Утверждаю»

Директор  
Н. Н. Хавратова  
(ФИО)

«19» января 2023 год

МП

## 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: Осенне-зимний

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 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. Блюда промышленного выпуска.

День 1

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№50, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6	3,25	92,8
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8,59	11,19	10,45	151,80
№ 291, ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220,00	<b>220,00</b>	11,31	11,24	42,97	341,98
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
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>867,00</b>	<b>29,24</b>	<b>29,52</b>	<b>125,62</b>	<b>905,76</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>867,00</b>	<b>29,24</b>	<b>29,52</b>	<b>125,62</b>	<b>905,76</b>

День 2

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	100	100	3,15	0,2	6,5	40
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	250,00	2,56	5,27	21,90	109,00
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100,00	<b>100,00</b>	11,47	13,58	7,05	218,95
№ 168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	<b>100,00</b>	0,44	0,44	10,78	49,50
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>1027,00</b>	<b>29,67</b>	<b>27,10</b>	<b>152,22</b>	<b>961,67</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1027,00</b>	<b>29,67</b>	<b>27,10</b>	<b>152,22</b>	<b>961,67</b>

День 3

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	<b>100,00</b>	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 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	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	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>967,00</b>	<b>31,80</b>	<b>26,29</b>	<b>120,23</b>	<b>836,53</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>967,00</b>	<b>31,80</b>	<b>26,29</b>	<b>120,23</b>	<b>836,53</b>

День 4

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 70./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	<b>250,00</b>	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	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1027,00</b>	<b>31,98</b>	<b>28,85</b>	<b>143,46</b>	<b>899,93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1027,00</b>	<b>31,98</b>	<b>28,85</b>	<b>143,46</b>	<b>899,93</b>

День 5

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 61, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	100,00	100,00	1,90	5,08	19,60	122,00
№ 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
№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	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>40,41</b>	<b>31,23</b>	<b>148,18</b>	<b>1044,28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>947,00</b>	<b>40,41</b>	<b>31,23</b>	<b>148,18</b>	<b>1044,28</b>

День 6

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 12, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	100,00	100,00	2,88	6,18	8,03	99,30
№ 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>33,17</b>	<b>40,25</b>	<b>127,67</b>	<b>1027,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>947,00</b>	<b>33,17</b>	<b>40,25</b>	<b>127,67</b>	<b>1027,08</b>

День 7

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	<b>100,00</b>	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 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
№ 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	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
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:		<b>1062,00</b>	<b>31,45</b>	<b>32,15</b>	<b>137,12</b>	<b>960,12</b>
	Итого за день:		<b>1062,00</b>	<b>31,45</b>	<b>32,15</b>	<b>137,12</b>	<b>960,12</b>



День 8

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 4, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	<b>100,00</b>	1,60	6,76	9,60	136,00
№ 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	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
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>1022,00</b>	<b>26,52</b>	<b>30,73</b>	<b>132,56</b>	<b>932,84</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1022,00</b>	<b>26,52</b>	<b>30,73</b>	<b>132,56</b>	<b>932,84</b>

День 9

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 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
№ 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,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
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
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
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1027,00</b>	<b>30,85</b>	<b>24,64</b>	<b>129,95</b>	<b>881,97</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1027,00</b>	<b>30,85</b>	<b>24,64</b>	<b>129,95</b>	<b>881,97</b>

День 10

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	<b>100,00</b>	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 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
№ 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
№ 349,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
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>942,00</b>	<b>27,11</b>	<b>32,53</b>	<b>119,43</b>	<b>852,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>942,00</b>	<b>27,11</b>	<b>32,53</b>	<b>119,43</b>	<b>852,85</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеда 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 обеда 30- 35%</i>	312,20	<b>31,22</b>	303,29	<b>30,33</b>	1336,44	<b>133,64</b>	9303,02	<b>930,30</b>
<b>Итого 10 дней норма обеда 30- 35%</b>	<b>27-31,5</b>		<b>27,6-32,2</b>		<b>114,9-134,05</b>		<b>816-952</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30- 35%</i>	312,20	<b>31,22</b>	303,29	<b>30,33</b>	1336,44	<b>133,64</b>	9303,02	<b>930,30</b>

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	100,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100
Первое блюдо	250,00	250,00	265	250	250	250	265	285,00	250	265
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0,00	100,00	0	100	120	100	120	0	100	100
Гарнир	0,00	180,00	0	180	180	200	180	0	180	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200
Фрукты	37,00	100,00	100,00	100	0	0	100	100	100	0
хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
хлеб ржаной	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
<b>1000</b>	<b>100</b>
<b>2580</b>	<b>258</b>
<b>740</b>	<b>74</b>
<b>1280</b>	<b>128</b>
<b>2000</b>	<b>200</b>
<b>637</b>	<b>63,7</b>
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>370</b>	<b>37</b>
<b>600</b>	<b>60</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет	
	Обед
1 день	867
2 день	1027
3 день	967,00
4 день	1027
5 день	947
6 день	947
7 день	1062
8 день	1022
9 день	1027
10 день	942
<b><i>Норма</i></b>	<b><i>800</i></b>
<b><i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i></b>	<b><i>983,5</i></b>