



Костомаров Е.Ю.

Перспективное  
**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**  
(горячие завтраки и обеды)  
в МКОУ «Зензеватская средняя школа»

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Ланцовой - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗЦП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурехин И.М., Тутельян В.А.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**1 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011 М	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>26,77</b>	<b>37,11</b>	<b>103,45</b>	<b>897,52</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,53	45,6
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011 М	Печень тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68

639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,26</b>	<b>24,06</b>	<b>119,21</b>	<b>828,18</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**3 день**

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>37,31</b>	<b>21,48</b>	<b>118,963</b>	<b>839,13</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,3	20,13	117,5
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	<b>890</b>	<b>26</b>	<b>18,9</b>	<b>138,3</b>	<b>836,2</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Обед

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,53	45,6
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
363\2016 К	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124

701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>31,68</b>	<b>35,11</b>	<b>124,61</b>	<b>921,6</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

45--54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
6 день**

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	28,62	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>24,32</b>	<b>33,14</b>	<b>108,41</b>	<b>844,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
7 день**



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,85	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
639\2004 Л	Компог из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,31</b>	<b>20,77</b>	<b>119,243</b>	<b>807,43</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**8 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,53	45,6
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	100	16	22	14,56	319,55
224\2004 Л	Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1	190
342\2011 М	Компог из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7

701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>27,2</b>	<b>38,7</b>	<b>109,19</b>	<b>903,75</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**9 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>26,13</b>	<b>21,8</b>	<b>136,48</b>	<b>858,83</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**10 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Обед**

16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,60	0,00	3,80	14,0
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
492\2004 Л	Плов с птицей	230	18,63	18,17	41,63	411,7
348\2011 М	Компот из ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>28,21</b>	<b>30,72</b>	<b>118,71</b>	<b>850,45</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	#ССЫЛКА!	285,19	281,79	1 196,58	8587,8
	Среднее значение за период	#ССЫЛКА!	28,519	28,179	119,6576	858,777



---

27-31,5

27,6-32,5

114,9-134,5

816-952

---

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.