

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа – интернат №1
г.о. Самара



Н.И.Миронова

Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет в
весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 1 Неделя: 1 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Норм. рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Второй завтрак							
Фрукт свежий	140	1,307	0,280	11,293	60	84,000	38
Итого:		1,307	0,280	11,293	60	84,000	
Обед							
Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,980	5,180	6,260	84	11,000	10
Суп с рыбными консервами (сельдь)	300	10,320	10,080	17,205	201	10,935	95
Шницель из говядины с соусом	50/50	12,000	14,000	7,000	182	0,570	26
Пюре картофельное	200	4,080	6,400	27,253	183	24,213	33
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100,000	41
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		35,338	36,898	105,182	877	146,718	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	100	7,280	12,520	53,920	358	0,000	452
Конфеты молочные	35	1,313	5,469	24,063	149	0,000	
Сок фруктовый	200	1,000	0,000	25,400	105	8,000	418
Итого:		9,593	17,989	103,383	612	8,000	
Первый ужин							
Салат картофельный с кукурузой	100	1,696	5,242	9,777	94	15,660	26
Плов из птицы (курица ш)	250	21,250	13,125	44,625	381	7,500	291
Напиток из кураги	200	1,000	0,000	28,130	119	1,000	440
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Итого:		27,913	18,867	106,699	711	24,160	
Второй ужин							
Кефир	120	3,132	2,700	4,320	54	0,000	420
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		5,512	3,000	18,820	124	0,000	
Итого за день:		79,663	77,034	345,377	2384	262,878	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 2 Неделя: 1 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,680	8,450	19,390	180	0,110	3
Каша вязкая манная молочная (п)	250	11,179	10,012	51,810	343	2,595	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,300	414
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		23,406	21,440	101,656	694	4,005	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	150	1,400	0,300	12,100	64	90,000	386
Итого:		1,400	0,300	12,100	64	90,000	
Обед							
Икра овощная	100	1,900	7,100	8,200	105	12,400	25
Свекольник горячий со сметаной на курином бульоне	300	2,192	5,712	13,788	174	7,881	64
Гуляш из отварного сердца	120	15,420	12,410	3,960	189	5,620	293
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,329	5,626	35,161	221	0,000	335
Напиток из ягодной смеси	200	0,200	0,100	13,000	55	15,500	393
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		32,321	31,908	100,829	883	41,401	
Полдник							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	100	5,767	2,333	55,617	267	0,040	437
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100,000	417
Итого:		6,445	2,611	76,361	355	100,040	
Первый ужин							
Икра кабачковая	100	1,000	3,933	6,433	65	8,000	57
Тефтели мясные в соусе (2-й вариант)	60/60	8,180	9,040	10,340	175	0,460	304
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,467	8,120	51,573	325	0,000	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,400	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Итого:		25,058	21,615	120,280	795	8,860	
Второй ужин							
Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,200	3,750	16,500	117	0,000	420
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		6,580	4,050	31,000	187	0,000	
Итого за день:		95,210	81,924	442,226	2978	244,306	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 3 Неделя: 1 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	250	7,762	8,429	43,714	282	0,619	18
Бутерброды с маслом	30/10	2,450	7,550	14,620	136	0,000	1
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,600	15,900	99	1,333	41
Итого:		13,179	18,579	74,234	517	1,952	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	150	1,400	0,300	12,100	64	90,000	38
Итого:		1,400	0,300	12,100	64	90,000	
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,860	5,100	2,600	60	5,560	20
Суп из овощей на курином бульоне	300	4,920	9,360	13,560	200	10,200	99
Напиток из свежей ягоды (вишня)	200	0,200	0,100	13,000	55	15,500	39
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Курица отварная со сметанно - томатным соусом (школа)	100	12,640	15,410	3,740	204	1,880	28
Рис отварной с маслом сливочным	200	4,760	6,813	46,480	280	0,000	33
Итого:		28,660	37,743	106,100	938	33,140	
Полдник							
Запеканка из творога	150	26,310	18,075	25,725	371	0,360	25
Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,360	3,980	30	0,100	36
Чай черный с сахаром	200/10	0,060	0,020	9,980	55	0,030	37
Итого:		26,950	19,455	39,685	456	0,490	
Первый ужин							
Салат овощной с яблоками и свеклой *	100	1,171	0,200	7,286	38	22,470	38
Котлеты или биточки рыбные с соусом (школа)	50/50	11,500	6,300	11,000	151	1,100	23
Картофель отварной с маслом сливочным	200	3,814	5,757	30,686	190	28,000	13
Напиток из кураги	200	1,000	0,000	28,130	119	1,000	44
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Итого:		21,452	12,757	101,269	615	52,570	
Второй ужин							
Кефир	150	3,915	3,375	5,400	68	0,000	42
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		6,295	3,675	19,900	138	0,000	
Итого за день:		97,936	92,509	353,288	2728	178,152	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 4 Неделя: 1 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Ном. рецептур:
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,680	8,450	19,390	180	0,110	3
Омлет натуральный (ш)	130	12,764	22,691	2,411	265	0,236	22
Чай черный с сахаром	210	0,060	0,020	9,980	55	0,030	37
Итого:		19,504	31,161	31,781	500	0,376	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	130	1,213	0,260	10,487	55	78,000	38
Итого:		1,213	0,260	10,487	55	78,000	
Обед							
Икра кабачковая	100	1,000	3,933	6,433	65	8,000	57
Суп картофельный с горохом	300	6,585	6,315	19,575	161	6,975	87
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100,000	41
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Макаронник с мясом (школа)	200	24,530	34,230	28,600	380	0,000	28
Итого:		38,073	45,716	102,072	833	114,975	
Полдник							
Чай черный с сахаром и лимоном	217	0,130	0,022	11,067	44	2,854	41
Ватрушка с творогом	100	13,220	6,800	41,420	280	0,000	44
Итого:		13,350	6,822	52,487	324	2,854	
Первый ужин							
Салат картофельный с солеными (свежими) огурцами	100	1,515	5,101	13,700	121	11,700	35
Колбаска отварная (ш)	100	10,480	27,900	0,900	296	0,000	29
Напиток из свежей ягоды (вишня)	200	0,200	0,100	13,000	55	15,500	39
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Капуста тушеная	200	4,173	7,413	19,173	160	33,320	14
Итого:		20,335	41,014	70,940	749	60,520	
Второй ужин							
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,300	14,505	71	0,000	
Йогурт	120	5,625	1,688	9,563	76	0,000	42
Итого:		8,010	1,988	24,068	147	0,000	
Итого за день:		100,485	126,961	291,835	2608	256,725	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 5 Неделя: 1 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	250	9,476	10,012	53,619	343	2,595	182
Бутерброды с сыром (школа)	30/15	6,680	8,450	19,390	141	0,110	3
Какао с молоком и сахаром (п)	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с колбасой	100	10,600	16,520	29,640	312	0,000	6
Итого:		30,834	38,526	120,227	915	4,294	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	180	1,680	0,360	14,520	77	108,000	386
Булочка "Дорожная"	100	6,780	13,960	52,140	362	0,000	453
Итого:		8,460	14,320	66,660	439	108,000	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	100	1,360	6,180	8,440	94	10,260	46
Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	300	3,045	3,075	22,395	173	7,920	86
Печень по-строгановски	150	19,890	16,845	3,270	345	0,015	278
Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,550	10,013	50,075	325	0,000	171
Компот из свежих яблок	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		38,281	37,229	134,778	1174	19,917	
Полдник							
Пряники	100	6,467	8,200	68,300	373	0,000	
Сок фруктовый 0,2 л	200	0,750	0,000	15,150	64	3,000	418
Конфеты молочные	32	1,200	5,000	22,000	136	0,000	
Итого:		8,417	13,200	105,450	573	3,000	
Итого за день:		85,992	103,275	427,115	3101	135,211	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 6 Неделя: 12 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Второй завтрак							
Фрукт свежий	150	1,400	0,300	12,100	64	90,000	386
Итого:		1,400	0,300	12,100	64	90,000	
Обед							
Салат из свеклы	100	1,420	6,080	8,360	94	9,500	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	300	2,447	7,136	10,369	115	16,107	73
Гуляш	100	15,200	19,000	5,500	255	1,000	259
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,467	8,120	51,573	325	0,000	330
Чай черный с сахаром и лимоном	217	0,130	0,022	11,067	44	2,854	412
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		35,944	41,318	113,589	972	29,461	
Полдник							
Булочка "Домашняя"	100	7,280	12,520	53,920	358	0,000	452
Молочный коктейль	200	7,800	8,160	32,700	214	1,000	1
Конфеты молочные	32	1,200	5,000	22,000	136	0,000	
Итого:		16,280	25,680	108,620	708	1,000	
Первый ужин							
Икра овощная	100	1,900	7,100	8,200	105	12,400	25
Рагу из курицы (ф)	250	15,150	10,833	27,483	268	12,233	319
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100,000	417
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Итого:		21,695	18,711	80,594	578	124,633	
Второй ужин							
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,300	14,505	71	0,000	
Кефир	150	3,915	3,375	5,400	68	0,000	420
Итого:		6,300	3,675	19,905	139	0,000	
Итого за день:		81,619	89,684	334,808	2461	245,094	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 7 Неделя: 2 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	250	11,179	10,012	51,810	343	2,595	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,300	414
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,680	8,450	19,390	180	0,110	3
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		23,406	21,440	101,656	694	4,005	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	140	1,307	0,280	11,293	60	84,000	386
Итого:		1,307	0,280	11,293	60	84,000	
Обед							
Винегрет с луком репчатым	100	1,360	6,180	8,440	94	10,260	46
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,225	3,405	20,565	126	9,900	88
Курица отварная со сметанно - томатным соусом (школа)	100	12,640	15,410	3,740	204	1,880	288
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,695	9,011	45,068	293	0,000	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,400	394
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		30,644	34,988	132,300	969	22,440	
Полдник							
Запеканка из творога	150	26,310	18,075	25,725	371	0,360	251
Повидло	30	0,100	0,000	19,200	77	0,100	
Чай черный с сахаром	200/10	0,060	0,020	9,980	55	0,030	376
Итого:		26,470	18,095	54,905	503	0,490	
Первый ужин							
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	100	1,400	5,080	8,640	86	34,960	21
Компот из черной смородины	200	0,300	0,122	22,156	91	25,800	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Котлеты из говядины с соусом (ш)	50/50	9,320	11,500	9,640	201	0,090	268
Пюре картофельное	180	3,672	5,760	24,528	164	21,792	339
Итого:		18,659	22,962	89,131	659	82,642	
Второй ужин							
Йогурт	120	5,625	1,688	9,563	76	0,000	420
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		8,005	1,988	24,063	146	0,000	
Итого за день:		108,491	99,753	413,348	3031	193,577	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 8 Неделя: 2 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,450	7,550	14,620	136	0,000	1
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	250	11,845	11,512	47,774	342	2,857	199
Чай черный с сахаром	210	0,060	0,020	9,980	55	0,030	376
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Колбаска отварная (ш)	70	7,336	19,530	0,630	207	0,000	291
Итого:		24,071	38,912	87,504	810	2,887	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	140	1,307	0,280	11,293	60	84,000	386
Итого:		1,307	0,280	11,293	60	84,000	
Обед							
Кукуруза консервированная	60	1,720	3,700	4,820	60	5,580	12
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	300	2,707	6,820	18,278	145	7,859	82
Компот ягодный	200	0,300	0,122	22,156	91	25,800	393
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	180	15,583	7,835	40,028	291	0,000	197
Оладьи из печени со соусом (г)	120	18,960	15,120	11,760	279	13,560	282
Итого:		44,550	34,557	123,762	1005	52,799	
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	13,220	6,800	41,420	280	0,000	441
Сок фруктовый	200	1,000	0,000	25,400	105	8,000	418
Итого:		14,220	6,800	66,820	385	8,000	
Первый ужин							
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,860	5,100	2,600	60	5,560	20
Чай черный с сахаром и лимоном	207	0,124	0,021	10,557	42	2,722	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,596	5,063	31,645	199	0,000	335
Котлеты рубленые из курицы с соусом (ф)	110	10,330	12,150	13,500	204	1,200	322
Итого:		21,877	22,834	82,469	622	9,482	
Второй ужин							
Кефир	120	3,132	2,700	4,320	54	0,000	420
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		5,512	3,000	18,820	124	0,000	
Итого за день:		111,537	106,383	390,668	3006	157,168	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 9 Неделя: 2 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,450	7,550	14,620	136	0,000	1
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	6,900	7,800	30,200	219	0,700	182
Чай черный с сахаром и лимоном	193/7	0,120	0,020	10,200	41	2,630	412
Итого:		9,470	15,370	55,020	396	3,330	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	130	1,213	0,260	10,487	55	78,000	386
Итого:		1,213	0,260	10,487	55	78,000	
Обед							
Икра кабачковая	100	1,000	3,933	6,433	65	8,000	57
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	300	3,962	5,208	21,272	207	6,792	91
Рыба, тушенная в томате с овощами (м/школа)	120	13,788	6,936	3,960	144	4,476	229
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,433	5,181	27,617	171	25,200	136
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100,000	417
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Итого:		28,141	22,496	106,746	814	144,468	
Полдник							
Пудинг из творога (запеченный)	200	30,288	21,520	48,656	510	0,384	249
Повидло	30	0,100	0,000	19,200	77	0,100	
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Итого:		30,455	21,542	78,367	629	0,517	
Первый ужин							
Винегрет с луком репчатым	100	1,360	6,180	8,440	94	10,260	46
Гуляш из отварного сердца	120	15,420	12,410	3,960	189	5,620	293
Капуста тушенная	180	3,756	6,672	17,256	144	29,988	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,400	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,500	24,167	117	0,000	
Итого:		24,947	25,784	81,590	657	46,268	
Второй ужин							
Варенец	120	3,480	3,000	4,800	60	0,840	420
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,000	
Итого:		5,860	3,300	19,300	130	0,840	
Итого за день:		100,086	88,752	351,510	2681	273,423	

Примерное 10 – дневное цикличное меню

День: 10 Неделя: 2 Сезон : весенне – летний

Возрастная категория : 12 – 18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,450	7,550	14,620	136	0,000	1
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	250	7,188	6,513	23,550	181	1,138	100
Какао с молоком и сахаром (п)	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с колбасой	100	10,600	16,520	29,640	312	0,000	6
Итого:		24,316	34,127	85,388	748	2,727	
Второй завтрак							
Фрукт свежий	150	1,400	0,300	12,100	64	90,000	386
Итого:		1,400	0,300	12,100	64	90,000	
Обед							
Горошек зеленый консервированный	60	1,788	3,108	3,756	50	6,600	10
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	300	2,222	6,667	15,556	169	12,222	63
Напиток из ягодной смеси	200	0,200	0,100	13,000	55	15,500	393
Хлеб ржаной	80	5,280	0,960	26,720	139	0,000	
Рис отварной с маслом сливочным	200	4,760	6,813	46,480	280	0,000	332
Котлеты рубленые из курицы с соусом	120	11,269	13,255	14,727	223	1,309	322
Итого:		25,519	30,903	120,239	916	35,631	
Полдник							
Конфеты молочные	40	1,500	6,250	27,500	170	0,000	
Молочный коктейль	200	7,800	8,160	32,700	214	1,000	1
Печенье	100	7,500	9,800	74,400	417	0,000	
Итого:		16,800	24,210	134,600	801	1,000	
Итого за день:		68,035	89,540	352,327	2529	129,358	