

Согласованно с ФЕДЕРАЛЬНЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Иркутской области»  
ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ/3543 от 29.12.2022 года

«Утверждаю»

Директор  
М.Г. Олейник



# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

**Горячих школьных обедов для  
организации питания детей с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным  
пребыванием**

**Третьи блюда витаминизированы витамином С**

**Сезон: Осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

**Наименование сборника рецептов:** 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 Перевалов 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. Прееичный. - 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

7-11 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	60	60	0,84	3,6	1,95	55,68
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№ 291, ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	1/180	<b>180,00</b>	15,25	9,40	35,16	274,80
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	<b>200,00</b>	0,78	0,05	27,63	114,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	<b>Итого обед:</b>		<b>720,00</b>	<b>23,93</b>	<b>24,75</b>	<b>103,17</b>	<b>715,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>720,00</b>	<b>23,93</b>	<b>24,75</b>	<b>103,17</b>	<b>715,25</b>

День 2

Сезон: Осень-Зима

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	60	60	1,86	0,12	3,9	24
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	90,00	<b>90,00</b>	10,60	12,97	6,66	210,00
№ 168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150,00	3,56	5,30	36,60	209,70
№ 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	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	<b>100,00</b>	0,44	0,44	10,78	49,50
	<b>Итого обед:</b>		<b>870,00</b>	<b>24,37</b>	<b>24,07</b>	<b>126,31</b>	<b>817,13</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>870,00</b>	<b>24,37</b>	<b>24,07</b>	<b>126,31</b>	<b>817,13</b>

День 3

Сезон: Осень-Зима

7-11 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)	60	<b>60</b>	0,48	0,06	1,02	6
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	<b>210</b>	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв"Говядина тушёная"	1/170	170	14,45	14,96	12	251,73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100</b>	1,65	0,55	23,1	105,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>810,00</b>	<b>24,47</b>	<b>21,22</b>	<b>99,47</b>	<b>684,36</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>810,00</b>	<b>24,47</b>	<b>21,22</b>	<b>99,47</b>	<b>684,36</b>

День 4

Сезон: Осень-Зима

7-11 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)	60,00	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	<b>200,00</b>	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8,25	12,1	7,16	172
№ 302 Под, РедМП Могильного и Тутельяна М.дели плюс 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	150,00	8,5	6,09	38,64	243,75
№ 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	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Апельсин	100	100	0,99	0,22	8,91	44
	<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>23,29</b>	<b>25,44</b>	<b>115,83</b>	<b>731,63</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>870,00</b>	<b>23,29</b>	<b>25,44</b>	<b>115,83</b>	<b>731,63</b>

День 5  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 61, Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я., , Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	60	60	1,14	3,06	11,81	73,2
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200	200,00	4,48	6,09	9,54	111,00
№261/333,- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12,81	9,03	4,45	165
№694 АВТ-сост, А.И.Злобнов В.А.Цыганенко.-КАСК 2005	Пюре картофельное	1/150	150	3,15	7,95	22,05	112,5
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>32,46</b>	<b>25,126</b>	<b>118,21</b>	<b>829,88</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>780</b>	<b>32,46</b>	<b>25,126</b>	<b>118,21</b>	<b>829,88</b>

День 6  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 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)	60	60	1,73	3,71	4,82	59,8
№ 102, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	200	4,7	8,6	13	136
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 723, Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/150	150	3,08	4,83	27,29	125
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>27,07</b>	<b>32,16</b>	<b>106,73</b>	<b>853,88</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>770</b>	<b>27,07</b>	<b>32,16</b>	<b>106,73</b>	<b>853,88</b>

День 7

Сезон: Осень-Зима

7-11 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)	60	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/200/12/8	220	5,6	14,6	4,09	160,1
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9,75	4,95	3,8	105
№168,ДеЛипринт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150,00	3,56	5,30	36,60	209,70
№ 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	100	0,44	0,44	10,78	49,5
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		<b>900</b>	<b>25,36</b>	<b>26,175</b>	<b>116,2</b>	<b>801,03</b>
	Итого за день:		<b>900</b>	<b>25,36</b>	<b>26,175</b>	<b>116,2</b>	<b>801,03</b>



День 8  
Сезон: Осень-Зима  
7-11 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	60	<b>60</b>	0,96	4,06	5,76	81,6
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	228	2,23	2,6	14,03	96,67
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.	Рагу из птицы	175	175	12,56	11,72	15,2	217
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100</b>	1,65	0,55	23,1	105,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>833</b>	<b>23,59</b>	<b>19,68</b>	<b>108,36</b>	<b>734,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>833</b>	<b>23,59</b>	<b>19,68</b>	<b>108,36</b>	<b>734,2</b>

День 9

Сезон: Осень-Зима

7-11 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)	60,00	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20
№ 99,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	1/200	200,00	1,20	3,99	7,31	76,20
№ 381,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8,25	12,1	7,16	172
№ 302,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 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	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>870,00</b>	<b>22,48</b>	<b>21,97</b>	<b>102,93</b>	<b>710,58</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>870</b>	<b>22,48</b>	<b>21,97</b>	<b>102,93</b>	<b>710,58</b>

День 10

Сезон: Осень-Зима

7-11 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)	60	60	0,48	0,06	1,02	6
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150,00	3,15	7,95	22,05	112,50
№ 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	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	<b>Итого обед:</b>		<b>780,00</b>	<b>22,95</b>	<b>27,82</b>	<b>99,51</b>	<b>746,28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>780,00</b>	<b>22,95</b>	<b>27,82</b>	<b>99,51</b>	<b>746,28</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>	<b>705-822,5</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	249,97	<b>25,00</b>	248,41	<b>24,84</b>	1096,72	<b>109,67</b>	7624,22	<b>762,42</b>
<b>Итого 10 дней норма , обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>		<b>23,7-27,65</b>		<b>100,5-117,25</b>		<b>705-822,5</b>	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	249,97	<b>25,00</b>	248,41	<b>24,84</b>	1096,72	<b>109,67</b>	7624,22	<b>762,42</b>

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	60	60,00	60	60	60	60	60	60	60,00	60
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200,00	200,00	200	220	228	200	210
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0,00	90,00	0	90	100	90	100	0	90	90
Гарнир	0,00	150,00	0	150	150	150	150	0	150	150
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	0,00	100,00	100	100	0	0	100	100	100	0
хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0

Среднее за 10 дней	
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>2078</b>	<b>207,8</b>
<b>650</b>	<b>65</b>
<b>1050</b>	<b>105</b>
<b>2000</b>	<b>200</b>
<b>600</b>	<b>60</b>
<b>450</b>	<b>45</b>
<b>250</b>	<b>25</b>
<b>600</b>	<b>60</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет	
	Обед
1 день	720
2 день	870
3 день	810,00
4 день	870
5 день	780
6 день	770
7 день	900
8 день	833
9 день	870
10 день	780
<b><i>Норма</i></b>	<b><i>700</i></b>
<b><i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i></b>	<b><i>890,3</i></b>