

Согласованно»  
Директором государственного автономного  
общеобразовательного учреждения Московской области  
«Долгопрудненская гимназия»

К.В. Цепляева

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Кушнер И.В.

И.В.Кушнер

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей (с 11 лет до 18 лет)  
в образовательной организации  
«ГАОУ МО Долгопрудненская гимназия»

Меню составлено в соответствии с:

1. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.5.2409-08.
2. Методическими рекомендациями по внедрению современных технологий организации питания, обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области от 18.09.2013 № 12128-11м/07.
3. Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (Утверждены Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012 № 213н/178).
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под. Ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельян.-М.:Дели принт 2016 г.
5. Сборника рецептур В.А. Тутельян. «Химический состав и калорийность российских продуктов питания».Москва ДеЛи плюс 2012 г.
6. Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», рекомендованного НИИ питания РАМН директором В.А.Тутельян. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: Дели принт,2017-544с.7, 7.
7. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования./Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями. Уральский региональный центр питания, Пермь,2013 г.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Под ред. В.Р. Кучма,Москва,2016/

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х  
недельное)**

Сезон: **Зима-весна**

Возрастная категория: **Дети 11-18**

**День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	200	10,92	8,34	48,96	314	М000007
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	М000020
Кофейный напиток с молоком	200	4,4	4,04	16,42	120	М000005
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	ИН00108
<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>		<b>17,24</b>	<b>12,94</b>	<b>85,02</b>	<b>525</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	ИН106/2
Суп картофельный с горохом	250	14,54	11,13	18,12	231	Ф087/3
Плов из свинины с томат пастой	280	12,87	36,56	46,55	567	К000265
Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,84	62	М000036
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b> <b>Обед</b>		<b>36,07</b>	<b>48,91</b>	<b>124,19</b>	<b>1 084</b>	
<b>Всего</b> <b>день</b>		<b>53,31</b>	<b>61,85</b>	<b>209,21</b>	<b>1 609</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная	200	5,74	5,08	27,54	178	М000003
Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	М000013
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	К000014
Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83	
Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,76	72	М000015
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>16,58</b>	<b>20,33</b>	<b>81,83</b>	<b>576</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	Я000001
Борщ со свежей капустой	250	12,57	13,31	9,56	208	Ф062/1
Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157	К000278
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,19	6,81	48,48	296	К000302
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	ИН00503
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>41,55</b>	<b>38,13</b>	<b>147,71</b>	<b>1 103</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>58,13</b>	<b>58,46</b>	<b>229,54</b>	<b>1 679</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	150	25,23	15,44	23,66	335	М000011
Соус вишневый	50	0,2	0,05	32,68	132	М000012
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	К000014
Фрукты по сезону	100	0,9	0,2	8,1	38	М000021
Чай с сахаром	200			6	24	М000016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>27,93</b>	<b>23,1</b>	<b>80,41</b>	<b>642</b>	
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100	К000042
Суп картофельный	250	11,83	8,8	18,38	200	К000097
Котлеты рубленые из курицы	100	18,56	4,72	11,09	161	Ф322/3
Капуста тушеная (свежая)	180	4	6,53	16,45	140	К000139
Напиток яблочный	200	0,06	0,05	9,96	30	М000037
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>43,58</b>	<b>27,36</b>	<b>107,31</b>	<b>841</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>71,51</b>	<b>50,46</b>	<b>187,72</b>	<b>1 483</b>	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260	М000004
Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	М000013
Булочка с изюмом или выпечка ПП	50	4,43	3,77	26,54	158	М000025
Кофейный напиток с молоком	200	4,4	4,04	16,42	120	М000005
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>20,31</b>	<b>18,07</b>	<b>106</b>	<b>668</b>	
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	ИН00048
Суп из овощей со сметаной	250	3,64	7,13	10,48	121	Я000004
Гуляш из свинины	100	8,4	31,57	2,64	328	К000260
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5	33,86	205	К000309
Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,84	62	М000036
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>27,74</b>	<b>54,92</b>	<b>107</b>	<b>1 035</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>48,05</b>	<b>72,99</b>	<b>213</b>	<b>1 703</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,24	3,32	380	М000009
Печенье сахарное	40	3,01	3,92	29,76	166	
Чай с сахаром	200			6	24	М000016
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>31,21</b>	<b>34,64</b>	<b>68,6</b>	<b>711</b>	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,37	5,36	8,03	86	К000052
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,1	8,76	19,16	204	Ф088/1
Котлеты или биточки рыбные	100	11,71	16,47	10,82	238	К000234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	К000312
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	К000389
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>37,24</b>	<b>37,34</b>	<b>124,49</b>	<b>985</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>68,45</b>	<b>71,98</b>	<b>193,09</b>	<b>1 696</b>	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная	200	9,88	7,68	44,4	286	Я000204
Творог 1 шт ДП	50	2,35	0,66	3,87	31	
Кофейный напиток с молоком	200	4,4	4,04	16,42	120	М000005
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего Завтрак</b>		<b>21,19</b>	<b>12,86</b>	<b>94,21</b>	<b>578</b>	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	ИН106/2
Борщ со свежей капустой	250	12,57	13,31	9,56	208	Ф062/1
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	ИН00401
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	К000304
Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,13		8,4	34	М000035
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего Обед</b>		<b>38,5</b>	<b>28,32</b>	<b>110,32</b>	<b>851</b>	
<b>Всего день</b>		<b>59,69</b>	<b>41,18</b>	<b>204,53</b>	<b>1 429</b>	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная	200	5,74	5,08	27,54	178	М000003
Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	М000013
Ватрушки с творогом или выпечка ПП	50	6,2	3,71	21,5	144	М000027
Кофейный напиток с молоком из цикория	200	3,9	3,84	13,66	104	М000006
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>21,18</b>	<b>15,95</b>	<b>82,38</b>	<b>556</b>	
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	ИН00048
Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	144	ИН00150
Жаркое по-домашнему	280	23,24	11,87	29,21	317	Ф292/1*
Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,84	62	М000036
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>39,23</b>	<b>26,22</b>	<b>100,21</b>	<b>797</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>60,41</b>	<b>42,17</b>	<b>182,59</b>	<b>1 353</b>	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260	M000004
Сыр (порциями)	30	6,9	9		108	M000013
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	K000014
Кофейный напиток с молоком из цикория	200	3,9	3,84	13,66	104	M000006
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>21,58</b>	<b>27,51</b>	<b>86,67</b>	<b>679</b>	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,37	5,36	8,03	86	K000052
Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,64	11,98	8,8	194	Ф073
Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157	K000278
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5	33,86	205	K000309
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	K000389
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>36,77</b>	<b>32,43</b>	<b>123,79</b>	<b>937</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>58,35</b>	<b>59,95</b>	<b>210,46</b>	<b>1 616</b>	

<b>День 9</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет	200	20,88	22,48	3,9	302	М000010
Булочка или выпечка ПП	50	4,3	3,67	25,88	154	М000026
Чай с сахаром	200			6	24	М000016
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего</b>   <b>Завтрак</b>		<b>29,74</b>	<b>26,63</b>	<b>65,3</b>	<b>621</b>	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113	К000040
Суп картофельный с крупой рисовой	250	12,14	9,15	16,09	195	Ф086/4
Капуста тушеная с колбасными изделиями	280	18,22	35,67	20,38	476	Я000594
Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,08	0,04	8,58	34	М000038
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b>   <b>Обед</b>		<b>40,56</b>	<b>53,01</b>	<b>96,78</b>	<b>1 028</b>	
<b>Всего</b>   <b>день</b>		<b>70,3</b>	<b>79,64</b>	<b>162,08</b>	<b>1 649</b>	

<b>День 10</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная гречневая	200	7,14	9,46	25,36	215	M000002
Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	M000013
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	M000020
Какао с молоком	200	4	3,8	9,1	86	M000001
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ИН00108
<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>		<b>18,4</b>	<b>17,14</b>	<b>73,78</b>	<b>522</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	ИН106/2
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	12,35	11,81	15,74	219	Ф082/1*
Котлеты или биточки рыбные	100	11,71	16,47	10,82	238	K000234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	K000312
Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,84	62	M000036
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
<b>Всего</b> <b>Обед</b>		<b>36,4</b>	<b>35,17</b>	<b>110,18</b>	<b>905</b>	
<b>Всего</b> <b>день</b>		<b>54,8</b>	<b>52,31</b>	<b>183,96</b>	<b>1 427</b>	
<b>Итого</b>		<b>603</b>	<b>590,99</b>	<b>1 976,18</b>	<b>15 645</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>60,3</b>	<b>59,1</b>	<b>197,62</b>	<b>1 564</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14,95</b>	<b>31,92</b>	<b>55,09</b>		

## ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети 11-18

Сезон: Зима-Весна

Долгопрудный

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период	
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
2	Хлеб пшеничный	100,0	65,0	113,0	83,3	85,0	121,4	105,0	85,0	113,0	105,0	121,4	100,0	
3	Мука пшеничная	10,0		7,8	1,8	32,0		4,3	24,6	7,8	30,1		10,8	
4	Крупы, бобовые	25,0	98,2	115,7	29,0	51,9		90,8	30,0	44,4	22,0	27,0	50,9	
5	Макаронные изделия	10,0	69,4			61,1	10,0			61,1			20,2	
6	Картофель	94,0	50,0		164,0	50,0	228,9		262,5	30,0	122,0	228,9	113,6	
7	Овощи свежие, зелень	160,0	157,7	220,7	273,0	146,2	119,8	198,7	145,5	197,2	330,8	133,0	192,3	
8	Фрукты (плоды) свежие	92,5	100,0		140,7			14,0			16,0	100,0	37,1	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10,0	12,0			14,6			12,0			12,0	5,1	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстан	100,0					200,0			200,0			40,0	
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	39,0	74,0	38,0		74,0				38,0			22,4	
12	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	26,5	27,5	31,4	100,8	10,0	27,5	31,4	75,0	31,4	29,4	29,4	39,4	
13	Рыба-филе	38,5					60,0		43,8			60,0	16,4	
14	Молоко (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	175,0	120,0	168,0		233,2	102,1	196,0	206,0	232,0	73,0	296,1	162,6	
15	Творог (массовая доля жира не более 9%)	30,0			124,5			50,0	15,0				18,9	
16	Сыр	7,5	14,0	10,0		10,0	25,8		10,0	30,0		10,0	11,0	
17	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	5,0		22,5	3,8	10,0		35,0		22,5		10,0	10,4	
18	Масло сливочное	17,5	4,0	18,3	16,3	15,3	23,4	16,4	11,5	20,3		15,9	14,1	
19	Масло растительное	9,0	15,0	11,0	15,7	15,2	17,6	5,0	17,3	17,0	20,5	14,1	14,8	
20	Яйцо диетическое	20,0			7,5	4,8	130,0		4,0		162,7		30,9	
21	Сахар	17,5	14,0	33,1	53,4	20,7	6,0	23,5	21,0	10,0	24,8	18,0	22,5	
22	Кондитерские изделия	7,5		20,0			40,0						6,0	
23	Чай	1,0		0,7	0,7		0,7				0,7		0,3	
24	Какао	0,6										4,0	0,4	
25	Дрожжи хлебопекарные	0,1				0,3			0,3		0,3		0,1	
26	Соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
27	Кофейный напиток	1,0	8,0			8,0		8,0	3,2	3,2			3,0	
28	Крахмал	2,0		24,0									2,4	
29	Специи	1,0			0,2						2,4		0,3	
30	Субпродукты(печень,язык,сердце)	40,0						71,0					7,1	
31	Колбасные изделия										65,3		6,5	

## Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ (2-х недельное)

### Долгопрудный

Категория питающихся: **Дети 11-18**

Наименование	Норма (мин)	1н/Пн	1н/Вт	1н/Ср	1н/Чт	1н/Пт	2н/Пн	2н/Вт	2н/Ср	2н/Чт	2н/Пт	Итого за период	Среднее за период
Белки (г)	<b>54,00</b>	53,31	58,13	71,51	48,05	68,45	59,69	60,41	58,34	70,30	54,80	603,00	<b>60,30</b>
Жиры (г)	<b>55,00</b>	61,85	58,46	50,46	72,99	71,98	41,18	42,17	59,95	79,64	52,31	590,99	<b>59,10</b>
Углеводы (г)	<b>192,00</b>	209,21	229,54	187,72	213,00	193,09	204,53	182,59	210,46	162,08	183,96	1 976,18	<b>197,62</b>
Энерг.ценность (ккал)	<b>1 492,00</b>	1609,00	1 679,20	1 483,40	1 703,00	1 696,40	1 429,00	1 353,00	1 615,75	1 649,00	1 427,00	15 644,75	<b>1 564,48</b>