

Согласовано:

Директор

И.И. Перевалова



Утверждаю:

Директор

ООО "Трест общественного питания"

Афоничев И.Д



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК И ОБЕД

Зимне-весенний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	8,97	10,87	41,17	326,05	267
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109

ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,20	1,12	2,28	14,4	107
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	37,35	45,45	184,77	1339,53	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 2

Йогурт	115	0,01	4,23	11,24	115,00	317
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,15	6,45	24,30	172,05	268
Сыр твердый порциями	10	2,60	2,66	0,35	35,56	100
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111

ОБЕД	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Рассольник домашний	230	1,90	4,40	10,24	97,75	132
	Котлета рыбная "Лада"	100	12,60	7,68	8,95	156,6	42
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	13,52	169	208
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	39,29	39,56	160,72	1200,08	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 3

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	88	3,30	160	11,00	4,10	88	3,30	60	11,00	4,10	88	3,30	111,00	88	1118
прочными и	Суп молочный с макаронными изделиями	5,70	146	5,26	200	18,98	5,70	146	5,26	18,98	5,70	146	5,26	18,98	146	165
и вариант)	Какао с молоком (1-й вариант)	3,60	200	3,30	25,00	144	496	3,60	200	3,30	25,00	144	496	3,60	200	3,30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,04	12,34	68,34	447,6		500	16,04	12,34	68,34	447,6		500	16,04	12,34
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112	100	0,80	0,20	7,50	38	112	100	0,80	0,20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128	200	1,32	4,14
	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412	90	13,50	9,64
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255	150	4,80	8,55
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509	200	0,30	0,20	25,10	103	509	200	0,30	0,20
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108	20	0,78	0,16	0,84	47	108	20	0,78	0,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	24,14	23,37	101,5	711,27		800	24,14	23,37	101,5	711,27		800	24,14	23,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	40,18	35,71	169,84	1158,87		1300	40,18	35,71	169,84	1158,87		1300	40,18	35,71
День 4																
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100	20	5,20	5,30
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	10	0,05	8,25
	Каша гречневая молочная	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4	250	8,37	7,17
	Сок 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90	3	200	0,00	0,00	22,40	90	3	200	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	20	1,32	0,24
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111	20	1,50	0,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,44	21,54	78,01	572,37		520	16,44	21,54	78,01	572,37		520	16,44	21,54
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161	250	3,10	4,50
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50	60	0,90	3,30
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	35,20	299	370	200	13,10	14,05	35,20	299	370	200	13,10	14,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	40	3,04	0,32	19,68	94	108	40	3,04	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617	200	0,00	0,00	18,40	74	617	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	22,78	22,65	104,71	696,42		790	22,78	22,65	104,71	696,42		790	22,78	22,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	39,22	44,19	182,72	1268,79		1310	39,22	44,19	182,72	1268,79		1310	39,22	44,19
День 5																
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118	60	4,10	3,30	11,00	88	1118	60	4,10	3,30
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей	230	7,13	11,04	31,05	253	625	230	7,13	11,04	31,05	253	625	230	7,13	11,04
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	200	0,10	0,00	15,20	61	494	200	0,10	0,00
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111	20	1,50	0,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,83	14,92	67,53	454,4		510	12,83	14,92	67,53	454,4		510	12,83	14,92
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1	60	1,89	2,22
	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155	200	1,64	4,18
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381	90	12,04	10,75
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195	150	3,00	8,02	14,75	135	195	150	3,00	8,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	40	3,04	0,32	19,68	94	108	40	3,04	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	40	2,64	0,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	200	0,50	0,00	27,00	110	508	200	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,75	25,97	107,06	803,42		780	24,75	25,97	107,06	803,42		780	24,75	25,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,58	40,89	174,59	1257,82		1290	37,58	40,89	174,59	1257,82		1290	37,58	40,89

ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,68	13,52	39,36	321,85	247
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,3	16,99	71,69	503,37	
ОБЕД	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
	Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	24,89	21,93	119,5	762,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,19	38,92	191,19	1266,14	
День 7							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,54	14,62	32,40	279,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	16,05	19,43	73,92	526,86	
ОБЕД	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	60,6	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,58	26	100,5	638,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	46,63	45,43	174,42	1165,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.
	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,04	14,54	76,06	522,2	
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,76	24,39	115,29	685,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,8	38,93	191,35	1207,32	

День 9		День 10	День 11	День 12	День 13	День 14	День 15
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,38	5,72	37,17	237,13	14./4.
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	12,56	9,38	73,19	437,33	
ОБЕД	Яблоки печеные	100	0,40	0,40	17,06	84	482
	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	27,7	22,63	112,72	784,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	40,26	32,01	185,91	1222,29	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат: 275152670271050545470711546505052105027505428071 Владимир Сергеевич Аким Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша "Дружба" с использованием смеси сухой "Витошка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,59	15,78	73,31	493,6	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
	Тефтели из мяса	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8
	Рис припущенный овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,20	39,32	104,12	886,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	37,79	55,1	177,43	1380,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12955,00	397,29	416,19	1792,94	12466,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1295,50	39,73	41,62	179,29	1246,68	