

Согласовано:

Директор

И.И. Перевалова

Утверждаю:

Директор

ООО "Трест Общественное Питание"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК И ОБЕД
Зимне-весенний период**

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«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. Гращенко, 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

с 12 и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	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 ОБЕД		660	22,21	27,12	97,05	740,48	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	Котлета рыбная "Лада"	100	12,60	7,68	8,95	156,6	42
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,50	10,44	16,22	202,8	208
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,46	25,68	81,21	683,1	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курицы	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	28,66	25,14	103,66	760,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,83	27,38	105,14	775,1	
День 5							

АК	Горошек зеленый	2	3,70	100/40	3,15	72	3,70	100/40	3,15	72	3,70	6,40	72	1/1
ПП	Котлеты, биточки, шницели из мяса	14	7,0	100/40	14,70	286	11,94	100/40	14,70	286	11,94	17,74	286	381
ПП	Рагу из овощей	180	3,60	100/40	3,60	9,62	17,70	180	3,60	9,62	17,70	162	195	
	Хлеб пшеничный	40	3,04		3,04	0,32	19,68	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98		1,98	0,36	10,02	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Чай с лимоном	200	0,10		0,10	0,00	15,20	200	0,10	0,00	15,20	61	494	

ИТОГО ЗА ОБЕД

		650	26,57	25,94	86,74	727,2	
--	--	-----	-------	-------	-------	-------	--

День 6

ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,10	20,00	20	107
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая вязкая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД

		670	24,08	22,49	113,36	717,56	
--	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

День 7

ЗАВТРАК	Огурцы соленый	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616

ИТОГО ЗА ОБЕД

		580	31,67	25,82	47,34	588,25	
--	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

День 8

ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10./12.
	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

		660	27,99	27,82	139,48	708,01	
--	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

День 9

ЗАВТРАК	Яблоки печеные	100	0,40	0,40	17,06	84	482
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД

		565	32,94	23,92	102,2	775,06	
--	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

День 10

Салат из свеклы отварной	106,40	1,50	89,5,50	100,40	1,50	89,5,50	8,40	89,5,50	50
Тефтели из мяса	100,37	12,11	28,03	10,32	342,45	20,78			
Рис припущенный овощами	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415			
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
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	620	21,66	39,4	97,84	844,25				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6395	266,07	270,71	974,02	7319,85				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	639,5	26,607	27,071	97,402	731,985				