

Согласовано:

Директор

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

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет (завтрак, обед)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (25/10)	35	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
	Батон нарезной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,81	14,65	80,53	543,65	
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 ОБЕД		860	21,54	30,80	104,24	795,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,35	45,45	184,77	1339,53	
День 2							
ЗАВТРАК	Фрукт (яблоко)	120	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Кисель	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	14,05	13,43	73,92	476,86	
ОБЕД	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	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 ОБЕД		840	24,33	26,79	108,27	710,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	38,38	40,22	182,19	1187,37	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	5,26	18,98	146	165
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Батон нарезной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	16,04	12,34	68,34	447,6	
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128

	Котлета из кури	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	24,14	23,37	101,5	711,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	40,18	35,71	169,84	1158,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	15	5,20	5,30	0,70	71,12	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша гречневая молочная	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4
	Сок 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90	3
	Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,12	21,3	71,33	537,57	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	35,20	299	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		790	22,78	22,65	104,71	696,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,9	43,95	176,04	1233,99	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	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
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	12,83	14,92	67,53	454,4	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	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 ОБЕД		780	24,75	25,97	107,06	803,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	37,58	40,89	174,59	1257,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Фрукт (яблоко)	100	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	10,68	13,52	39,36	321,85	247
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,4	111

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,98	16,75	65,01	468,57	
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 мороженных	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:		1295	39,87	38,68	184,51	1231,34	
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	25	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	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:		1260	46,63	45,43	174,42	1165,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	230	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 с маслом (25/10/15)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Батон нарезной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	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:		1305	37,8	38,93	191,35	1207,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7,34	5,72	37,17	237,13	14./4.
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496

	Батон нарезной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	17,02	12,68	83,19	521,33	
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	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	27,9	22,83	110,36	771,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44,92	35,51	193,55	1292,79	
День 10							
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
	Батон нарезной	25	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	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 говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8
	Рис припущенный						
	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		600	19,49	34,65	65,70	676,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	34,08	50,43	139,01	1169,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12890,00	394,69	415,20	1770,27	12244,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1289,00	39,47	41,52	177,03	1224,44	

