

Согласовано:
Директор

[Подпись]



ООО "Общественное питание"

Утверждаю:
Директор

[Подпись]
Фомин А.М.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
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. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.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.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Жабпродинформ, 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 ОВЗ 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	Икра кабачковая	100	1,10	0,20	3,80	24	107
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,80	34,85	173,88	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,77	19,85	77,03	603,34	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	42,81	57,69	116,06	1157,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	71,58	77,54	193,09	1761,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	84,37	44,00	201,29	1538,23	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,75	271,2	255
	Сыр твердый порциями	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Напиток кофейный с молоком	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	28,80	26,61	83,82	686,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	59,89	53,45	169,55	1399,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	88,69	80,06	253,37	2085,33	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	24,00	24,62	92,46	688,2	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Помидор свежий(или соленый) в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26,74	22,02	76,45	615,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	50,74	46,64	168,91	1303,62	
День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,90	27,75	66,98	619,96	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,77	35,99	126,02	997,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	67,67	63,74	193,00	1617,06	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,20	3,80	24	107
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая вязкая	180	10,26	21,73	44,50	303,66	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	37,18	90,11	818,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,47	61,96	189,01	1555,49	

День 7							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	26,58	26,34	78,28	660,8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	46,85	56,29	130,92	1219,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	73,43	82,63	209,20	1880,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	68,19	45,90	210,90	1532,14	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	36,24	26,83	102,78	780,56	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в омете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	66,76	61,66	210,68	1649,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	3,93	6,05	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,60	46,10	252,65	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	27,35	27,55	101,51	787,85	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	38,93	35,10	165,03	1133,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	66,28	62,65	266,54	1920,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15130	699,18	626,78	2095,99	16843,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1513	69,92	62,68	209,59	1684,37	