



Утверждаю:
Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков
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. Гращенков, 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. 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

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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	28,77	19,85	77,03	603,34	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	28,80	26,61	83,82	686,31	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	24,00	24,62	92,46	688,2	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	25,90	27,75	66,98	619,96	

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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	26,58	26,34	78,28	660,8	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	36,24	26,83	102,78	780,56	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	27,35	27,55	101,51	787,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6180	316,54	234,03	896,16	6968,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		618	31,65	23,40	89,62	696,804	