

Согласовано:
Директор



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



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков
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. Первалова.)

«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.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: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,20	0,12	2,28	14,4	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	9,85	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,67	29,04	144,9	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,05	19,64	69,7	564,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	19,05	19,64	69,7	564,76	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Кнели рыбные припущенные	90	9,90	5,80	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	11,13	20,67	189,7	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,08	17,51	67,53	472,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	17,08	17,51	67,53	472,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	9,50	8,54	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	160	2,80	6,65	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Напиток кофейный с молоком	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,4	18,36	73,79	581,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,4	18,36	73,79	581,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,12	18,03	79,94	558,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	19,12	18,03	79,94	558,6	

День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	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
	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,22	19,35	67,10	558,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	19,22	19,35	67,10	558,76	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	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
	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,74	77,84	584,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	19,06	18,74	77,84	584,65	
День 7							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,04	11,75	12,87	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,87	19,23	72,9	579,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	18,87	19,23	72,9	579,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	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
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	8,40	74	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 ЗАВТРАК		540	18,71	19,22	82,79	536,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	18,71	19,22	82,79	536,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	13,90	14,30	23,00	262	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	0,10	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	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		505	19,18	19,39	81,78	559,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	19,18	19,39	81,78	559,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,02	12,75	11,87	157,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,23	19,24	82,39	581,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	19,23	19,24	82,39	581,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5315	187,92	188,71	755,76	5578,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		531,5	18,792	18,871	75,576	557,84	