

Согласовано:

Директор



ООО "Общественное питание"

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

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. Перевазова.)

«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

2026 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	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	107
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	21,61	26,82	90,05	704,48	493
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста						
	Кнедли рыбные припущенные	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	Картофель отварной в молоке (1)	110	14,70	11,14	15,80	181,06	
	Хлеб пшеничный	180	2,63	3,75	10,40	179,6	334
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,32	19,68	94	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
		200	0,40	0,00	20,00	80	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,69	22,45	82,24	684,36	616
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	100	15,00	10,71	9,29	188,57	
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	412
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	509
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	108
							109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,36	21,89	93,93	672,85	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	370
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	109
		680	26,83	27,38	105,14	775,1	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	1/1
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,99	162	381
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	108
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	109
		650	26,57	25,94	84,03	727,2	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	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 ЗАВТРАК		670	23,98	22,59	97,14	722,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленные в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	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	23,48	20,78	81,72	660,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	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
	Напиток "Витощка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	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 ЗАВТРАК		660	26,49	26,52	141,98	701,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	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
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	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		555	36,64	27,42	111,88	845,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рис отварной с 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 ЗАВТРАК		620	24,25	23,31	105,26	787,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6425	258,90	245,10	993,37	7281,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		642,5	25,89	24,51	99,34	728,196	