

Согласовано:

Директор



ООО "Общественное питание"



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

- «Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Первакова.)
- «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- «Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хаспродинформ, 2004.
- «Сборник рецептов 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 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	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
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	406
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	139
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	106
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	42,01	48,99	112,16	1062,88	507
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	63,62	75,81	202,21	1767,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	
	Кнели рыбные припущенные	110	14,70	11,14	15,80	181,06	48
	Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	334
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	174
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витощка"	200	0,40	0,00	20,00	80	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,69	22,45	82,24	684,36	616
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	389
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	237
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	119
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	108
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	132	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,92	59,98	224,49	1741,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кур	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,36	21,89	93,93	672,85	109
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	128
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	369
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	509
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	175
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	40,17	32,88	175,82	1044,74	109
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,53	54,77	269,75	1717,59	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	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 "Виттошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	26,83	27,38	105,14	775,1	
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
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	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	26,88	22,00	76,67	615,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	53,71	49,38	181,81	1390,12	
День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,99	162	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	26,57	25,94	84,03	727,2	
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:		1560	68,34	61,93	210,05	1724,3	
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	
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	56,45	59,77	187,25	1541,69	

День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленные в нарезке						
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Картофельное пюре	100	14,70	11,94	17,74	286	
	Напиток из шиповника	180	3,78	7,92	19,62	165,6	381
	Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	22,80	97	429
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	519
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,48	20,78	81,72	52,2	109
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)						
	Плов из отварной птицы	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	406
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	46,85	56,29	130,92	1219,48	115
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,33	77,07	212,64	1880,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)						
	Птица отварная	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Макаронные изделия отварные	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
	Напиток "Виташка" с витаминами	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,49	26,52	141,98	701,01	109
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем						
	Голубцы ленивые	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	об Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Овощи натуральные (огурцы)						
	Компот из плодов или ягод сушеных	40	2,64	0,48	13,36	69,6	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,80	0,10	2,50	14	512
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,92	49,19	217,52	1310,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)						
	Пудинг из творога паровой	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Молоко стуженное	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Какао с молоком (1-й вариант)	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Хлеб пшеничный	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	36,64	27,42	111,88	845,56	109
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью						
	Компот из яблок с лимонами	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Салат из моркови	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Рыба, запеченная в омлете						
	Картофель отварной 1	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40	3,04	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	67,16	62,25	219,78	1714,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной						
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Рис отварной с овощами	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Чай с лимоном	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,25	23,31	105,26	787,8	109
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)						
	Макаронные изделия отварные с овощами	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Печень говяжья по-строгановски	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Овощи натуральные (огурцы)	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Напиток из шиповника	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	3,04	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	30,83	29,59	105,85	814,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	55,08	52,90	211,11	1601,98	

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	15185	613,06	603,05	2136,61	16388,99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1518,5	61,31	60,31	213,66	1638,899	