

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

ООО "Трест Общественного Питания"

Афоничев И.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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. Перевалова.)

«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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 7 классы

Возрастная категория:		5 - 7 классы					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157
	Гуляш из мяса говядины	100	11,71	13,14	4,54	178,52	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	57,36	300,01	44/3
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	30,56	25,71	109,09	736,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	30,56	25,71	109,09	736,54	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	17,66	3,00	109	17
	Кнели рыбные припущенные	100	13,60	1,40	5,50	89	334
	Пюре картофельное	180	3,94	5,90	26,17	174,08	362
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	24,92	25,76	76,91	567,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	24,92	25,76	76,91	567,28	
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	6/н
		610	24,85	22,41	97,50	680,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,85	22,41	97,50	680,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	24,85	22,41	97,50	680,51	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Плов из мяса говядины	300	18,66	24,06	55,17	492	4/8

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
		680	27,40	31,95	125,71	876,73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	27,40	31,95	125,71	876,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5						248,68	161
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	16,98	16,49	8,11	16,76	228
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04		
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	440
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Мандарины	100	0,56	0,14	5,27	26,71	3
		675	26,90	25,04	94,71	635,39	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	26,90	25,04	94,71	635,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6						97,02	9
ЗАВТРАК	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,08	0,20	3,72	192	405
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10		
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,91	9,34	38,56	233,44	60
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
		670	23,80	23,69	87,41	707,51	
		670	23,80	23,69	87,41	707,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7						10,4	10
ЗАВТРАК	Огурец солёный	100	0,64	0,08	1,36	413,45	369
	Жаркое по-домашнему	240	18,07	19,30	48,12	36	11/10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	42,72	б/н
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66	42,72	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	545,29	
		580	32,27	25,80	48,00	545,29	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	32,27	25,80	48,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8						135	34/1
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	292,5	300
	Птица или кролик отварные	120	27,12	20,40	0,00	216,49	43/3
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17		

		Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	12
			660	40,65	34,60	107,04	896,51	
			660	40,65	34,60	107,04	896,51	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9							600,2	17/5
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	30,72	36,88	46,10		27	10
	Молоко сгущённое	20	1,40	1,58	1,90		89	13/10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40		149,46	3/13
	Хлеб с сыром	60	7,46	4,43	22,26		66	2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		931,66	
		520	45,22	46,27	97,02		931,66	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	45,22	46,27	97,02		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10							105	5/1
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83		261,91	13/8
	Бифштекс рубленый паровой	120	19,81	20,11	0,49		16,76	228
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04		236,39	45/3
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51		36	11/10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20		42,72	6/н
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66		42,72	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		741,5	
		665	29,51	32,19	85,39		741,5	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	29,51	32,19	85,39		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6380	306,08	285,86	916,78	7318,92	
		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	303,81	30,61	28,59	91,68	731,89	
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						