

Согласовано:

Директор

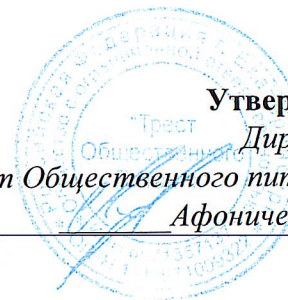


Утверждаю:

Директор

ООО "Трест Общественного питания"

Афоницев И.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

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. Перевалова.)

«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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные отварные	60	1,72	2,17	3,03	38,29	157
	Гуляш из мяса говядины	90	10,54	11,83	4,09	160,67	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	47,80	250	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	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,22	21,36	90,38	610,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	25,22	21,36	90,38	610,16	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	10,60	1,80	65,4	17
	Кнели рыбные припущенные	100	13,60	1,40	5,50	89	334
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,81	145,06	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	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,31	16,94	64,67	470,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	22,31	16,94	64,67	470,66	
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	11,84	14,92	173,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	21,98	18,88	91,17	576,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	21,98	18,88	91,17	576,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	18
	Плов из мяса говядины	240	14,93	19,25	38,14	303,6	4/8

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	22,30	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,69	24,06	91,90	613,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	21,69	24,06	91,90	613,92	
День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	15,28	14,84	7,30	223,81	161
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,10	5,70	31,80	131	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	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
	Мандарины	100	0,56	0,14	5,27	26,71	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	25,30	22,36	91,63	603,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	25,30	22,36	91,63	603,28	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,65	0,12	2,23	58,21	9
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,26	7,79	35,13	194,54	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	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
		590	21,18	19,92	85,90	616,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,18	19,92	85,90	616,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	21,18	19,92	85,90	616,75	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурец солёный	60	0,38	0,05	0,82	6,24	10
	Жаркое по-домашнему	240	18,07	19,30	48,12	413,45	369
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66	42,72	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
		560	23,29	19,95	87,12	583,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,29	19,95	87,12	583,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,29	19,95	87,12	583,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Птица или кролик отварные	100	10,36	11,00	0,00	143,75	300
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3

	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	15,21	26,52	342
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	23,44	21,16	92,58	610,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	23,44	21,16	92,58	610,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	23,04	27,66	34,57	450,15	17/5
	Молоко сгущённое	20	1,40	1,58	1,90	27	10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,46	4,43	22,26	149,46	3/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	36,22	36,81	78,81	748,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	36,22	36,81	78,81	748,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Бифштекс рубленый паровой	90	12,86	11,78	0,37	156,43	13/8
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66	42,72	6/н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,73	20,70	83,58	597,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	22,73	20,70	83,58	597,35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5650	243,36	233,78	860,11	6470,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		565	24,34	23,38	86,01	647,05	