



Утверждаю

ООО "Общественное питание"



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК**

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. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, 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.Л. 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

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	13,87	7,11	2,37	129,34	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	146,31	291
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	23,76	8,54	79,51	466,45	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Кнели рыбные припущенные	90	12,03	9,11	13,72	186,07	334
	Картофель отварной в молоке	150	22,20	3,13	8,67	151,65	174.
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	37,81	16,70	58,39	547,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Котлета из куры	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,8	22,09	91,88	636,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	180	13,10	13,39	35,20	313,71	370
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,88	17,25	73,68	569,91	
День 5							
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	16,52	15,75	12,87	257,31	381
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	23,61	26,39	60,86	578,31	

День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
	Курица в соусе томатном	90	18,54	22,77	2,29	288,32	405
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,25	3,71	37,04	215,81	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	29,65	26,94	73,85	657,93	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Жаркое по-домашнему	200	22,72	10,81	18,12	261,04	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26	11,57	49,46	447,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные кукуруза	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	14,01	14,66	0,51	218,57	404
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с молокам	200	0,80	0,20	7,50	38	12./10.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	23,90	19,3	81,58	583,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	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	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	29,68	21,99	98,84	724,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Тефтели из мяса	90	10,89	25,22	9,28	308,2	20./8
	Рис припущенный овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	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		540	19,10	32,71	84,76	732,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4925,00	195,44	177,14	678,89	5268,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		492,50	19,54	17,71	67,89	526,85	