

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

ООО "Общественное питание"

Директор

Фомин М.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК
Зимне-весенний период**

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. 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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,10	20,00	20	107
	Гуляш (1-й вариант)	100	10,54	11,83	4,09	160,67	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	35,28	173,88	291
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	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 ОБЕД		620	21,22	13,43	96,37	533,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	81	48
	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,13	15,18	164,6	334
	Картофель отварной в молоке	180	26,64	3,76	10,40	181,98	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 ОБЕД		620	44,31	21,05	62,78	589,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Котлета из куры	100	15,00	10,71	20,40	101,88	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 ОБЕД		620	27,26	24,87	99,28	609,76	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	200	14,55	14,87	39,11	348,56	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 ОБЕД		560	18,93	20,93	80,95	640,36	

День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	17,69	162	195
	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	18,35	17,50	14,30	285,9	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 ОБЕД		620	27,3	31,22	67,79	662,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,10	20,00	20	107
	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,54	320,35	405
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,90	4,45	44,44	258,97	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 ОБЕД		620	33,8	30,25	89,50	741,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	27,90	22,02	79,46	553,74	
День 8							
ОБЕД	Овощи консервированные кукуруза	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	100	15,56	16,28	0,56	242,85	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,80	34,84	173,88	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 ОБЕД		620	27,46	23,29	112,1	702,76	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	180	25,07	19,55	39,60	434,39	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	30	2,28	0,24	11,70	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	34,61	25,32	109,34	820,79	

День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Тефтели из мяса	100	12,11	28,03	10,32	342,45	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 ОБЕД		590	20,92	38,72	90,16	802,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5975	283,71	251,1	887,73	6656,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		597,5	28,371	25,11	88,773	665,615	