

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

ООО "Общественное питание"



Директор

Фомин М.Л.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК И ОБЕД

Зимне-весенний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«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. 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 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.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 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

Возрастная категория				7-11 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,64	13,19	74,79	501,2	
ОБЕД	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,20	66,2	142
	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 ОБЕД		740	25,16	12,52	85,71	532,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	39,8	25,71	160,5	1033,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Йогурт	125	3,62	3,12	22,87	134,12	517
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	10,50	11,46	82,31	472,98	
ОБЕД	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Рассольник домашний	200	1,65	4,16	11,84	85	132
	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
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	39,56	20,86	77,23	662,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	50,06	32,32	159,54	1135,56	

День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,04	12,34	68,34	447,6	
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128
	Котлета из куры	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	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		780	22,82	23,13	101,5	676,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	38,86	35,47	169,84	1124,07	
День 4							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша гречневая молочная	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4
	Сок 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90	3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,24	16,24	77,31	501,25	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,13	161
	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
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,36	20,85	84,10	655,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	30,6	37,09	161,41	1156,29	

День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
	Каша жидкая "Дружба " с	230	7,13	11,04	31,05	252,08	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,65	14,53	70,24	435,88	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Суп с	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	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		740	25,65	30,57	85,12	721,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	38,3	45,1	155,36	1157,41	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	10,60	9,39	39,36	321,85	247
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,4	12,44	68,91	499,21	
ОБЕД	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
	Суп картоф. с бобовыми	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
	Курица в соусе томатном	90	18,54	22,77	2,29	288,32	405
	Каша гречневая рассыпчатая с	150	8,25	3,71	37,04	215,81	237
	Компот из ягод или фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	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		740	34,62	30,15	99,49	809,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	50,02	42,59	168,4	1309,06	
День 7							
ЗАВТРАК	Йогурт	125	3,62	3,12	22,87	134,12	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	11,06	12,32	85,55	495,92	
ОБЕД	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Щи из св. капусты с картофелем	200	0,86	4,10	5,65	66,64	142
	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 ОБЕД		700	26,86	15,67	55,11	514,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	37,92	27,99	140,66	1010,2	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	317,1	267
	Чай с молоком	200	0,80	0,20	7,50	38	12./10.
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,51	14,85	73,03	512,7	
ОБЕД	Овощи консервированные кукуруза	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Борщ со сметаной	200	1,29	4,13	9,52	80,56	128
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,79	23,23	112,60	747,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	42,3	38,08	185,63	1260,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша ячневая молочная с маслом	220	7,02	5,47	37,47	226,82	14./4.
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,7	12,43	83,49	511,02	
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	27,9	22,83	110,36	771,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	44,6	35,26	193,85	1282,48	

День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
	использованием смеси "Витошка" для	230	7,13	11,04	31,05	252,08	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,65	14,53	70,24	435,88	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
	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
	Компот из ягод или фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	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		740	21,98	36,51	103,08	852,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	34,63	51,04	173,32	1288,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12415,00	407,09	370,65	1668,51	11757,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1241,50	40,71	37,07	166,85	1175,76	