

**Согласовано:**

**Директор**



**Утверждаю:**

**Директор**

**ООО "Общественное питание"**

**Фомин М.Л.**



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ЗАВТРАК И ОБЕД  
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<br>ценность | № рецептуры |
|                                         |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1                                  |                                                  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК                                 | Бутерброд с сыром                                | 120       | 8,20             | 6,50  | 21,26    | 176                        | 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                        |                                                  | 560       | 18,74            | 16,44 | 85,42    | 589,2                      |             |
| ОБЕД                                    | Помидор соленый                                  | 100       | 1,10             | 0,10  | 20,00    | 20                         | 107         |
|                                         | Щи из св. капусты с картофелем                   | 200       | 0,86             | 4,10  | 5,65     | 66,64                      | 142         |
|                                         | 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                           |                                                  | 820       | 22,08            | 17,53 | 102,02   | 599,99                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                          |                                                  | 1380      | 40,82            | 33,97 | 187,44   | 1189,19                    |             |
| День 2                                  |                                                  |           |                  |       |          |                            |             |
| 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         |
|                                         | Сыр твердый порциями                             | 5         | 1,30             | 1,33  | 0,18     | 17,89                      | 100         |
|                                         | 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                       | 11          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                        |                                                  | 550       | 12,36            | 13,65 | 85,73    | 513,81                     |             |
| ОБЕД                                    | Квашеная капуста                                 | 100       | 1,80             | 6,76  | 3,00     | 81                         | 48          |
|                                         | Рассольник домашний                              | 200       | 1,65             | 4,16  | 11,84    | 85                         | 132         |
|                                         | 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.        |
|                                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,50             | 0,00  | 27,00    | 110                        | 508         |
|                                         | 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                           |                                                  | 820       | 46,06            | 25,21 | 81,62    | 704,38                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                          |                                                  | 1370      | 58,42            | 38,86 | 167,35   | 1218,19                    |             |
|                                         |                                                  |           |                  |       |          |                            |             |

День 3

|                  |                                      |      |       |       |       |         |      |
|------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|------|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                    | 120  | 8,20  | 6,50  | 21,26 | 176     | 1118 |
|                  | Суп молочный с макаронными 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 |                                      | 560  | 20,14 | 15,54 | 78,6  | 535,6   |      |
| ОБЕД             | Фрукты свежие (апельсин)             | 100  | 0,80  | 0,20  | 7,50  | 38      | 112  |
|                  | Борщ с капустой и картофелем         | 200  | 1,32  | 4,14  | 9,52  | 80,56   | 128  |
|                  | Каша ячневая вязкая                  | 180  | 5,76  | 10,26 | 32,18 | 244,08  | 255  |
|                  | Котлета из курицы                    | 100  | 15,00 | 10,71 | 20,40 | 101,88  | 412  |
|                  | Компот из яблок с лимоном            | 200  | 0,30  | 0,20  | 25,10 | 103     | 509  |
|                  | 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    |                                      | 820  | 25,28 | 25,91 | 108,9 | 649,32  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                      | 1380 | 45,42 | 41,45 | 187,5 | 1184,92 |      |

День 4

|                  |                                |      |       |       |        |         |     |
|------------------|--------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ЗАВТРАК          | Масло сливочное                | 20   | 0,10  | 16,50 | 0,16   | 149,6   | 105 |
|                  | Сыр твердый порциями           | 20   | 5,20  | 5,30  | 0,70   | 71,12   | 100 |
|                  | 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                    | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109 |
|                  | Батон нарезной                 | 30   | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6    | 111 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                | 550  | 17,9  | 30,2  | 86,57  | 690,77  |     |
| ОБЕД             | Салат из свеклы отварной       | 100  | 1,50  | 5,50  | 8,40   | 89      | 50  |
|                  | Суп-пюре из разных овощей      | 250  | 3,10  | 4,50  | 13,02  | 106,41  | 161 |
|                  | 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    |                                | 810  | 22,03 | 25,43 | 93,97  | 746,77  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                | 1360 | 39,93 | 55,63 | 180,54 | 1437,54 |     |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

День 5

|                  |                                      |      |       |       |        |        |      |
|------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                    | 120  | 8,20  | 6,50  | 21,26  | 176    | 1118 |
|                  | "Витошка" для детей                  | 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 |                                      | 570  | 16,75 | 17,78 | 80,87  | 523,88 |      |
| ОБЕД             | Горошек зеленый                      | 100  | 3,15  | 3,70  | 6,40   | 72     | 1/1  |
|                  | Суп с крупой(перловой,рисовой,манной | 200  | 1,64  | 4,18  | 12,46  | 94,22  | 155  |
|                  | 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  |
|                  | 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    |                                      | 820  | 29,34 | 35,4  | 92,05  | 805,92 |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                      | 1390 | 46,09 | 53,18 | 172,92 | 1329,8 |      |

## День 6

|                  |                                       |      |       |       |        |         |     |
|------------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ЗАВТРАК          | Каша геркулесовая молочная с маслом   | 250  | 10,60 | 9,39  | 39,36  | 321,85  | 247 |
|                  | Сыр твердый порциями                  | 20   | 5,20  | 5,30  | 0,70   | 71,12   | 100 |
|                  | Масло сливочное                       | 20   | 0,10  | 16,50 | 0,16   | 149,6   | 105 |
|                  | Хлеб ржаной                           | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109 |
|                  | Батон нарезной                        | 30   | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6    | 111 |
|                  | Чай с сахаром                         | 200  | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                       | 550  | 20,23 | 32,42 | 80,66  | 733,37  |     |
| ОБЕД             | Помидор соленый                       | 100  | 1,10  | 0,10  | 20,00  | 20      | 107 |
|                  | Суп картоф. С бобовыми                | 200  | 4,57  | 3,01  | 17,54  | 115,92  | 144 |
|                  | 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 |
|                  | Компот из ягод или фруктов мороженных | 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    |                                       | 820  | 38,77 | 33,46 | 115,14 | 893,04  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                       | 1370 | 59    | 65,88 | 195,8  | 1626,41 |     |

День 7

|                  |                                           |      |       |       |        |         |     |
|------------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ЗАВТРАК          | Йогурт                                    | 125  | 3,62  | 3,12  | 22,87  | 134,12  | 517 |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая              | 230  | 6,37  | 9,90  | 37,26  | 263,81  | 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 |                                           | 575  | 11,89 | 13,6  | 90,41  | 530,33  |     |
| ОБЕД             | Огурцы соленый                            | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13      | 107 |
|                  | Щи из св. капусты с картофелем            | 250  | 1,07  | 5,12  | 7,06   | 83,3    | 142 |
|                  | 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    |                                           | 800  | 28,97 | 27,14 | 86,52  | 637,04  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                           | 1375 | 40,86 | 40,74 | 176,93 | 1167,37 |     |

День 8

|                  |                                                  |      |       |       |        |         |         |
|------------------|--------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                                | 120  | 8,20  | 6,50  | 21,26  | 176     | 1118    |
|                  | 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. |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                  | 550  | 19,95 | 17,93 | 79,95  | 583,3   |         |
| ОБЕД             | Овощи консервированные кукуруза                  | 100  | 2,23  | 5,61  | 61,68  | 166,23  | 175     |
|                  | Борщ со сметаной                                 | 200  | 1,29  | 4,13  | 9,52   | 80,56   | 128     |
|                  | 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     |
|                  | Кисель                                           | 200  | 1,40  | 0,00  | 29,00  | 122     | 617     |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                  | 820  | 29,35 | 27,22 | 143,12 | 867,32  |         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                  | 1370 | 49,3  | 45,15 | 223,07 | 1450,62 |         |

|                                    |                                              |              |               |               |                |                 |        |
|------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|
| <b>День 9</b>                      |                                              |              |               |               |                |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Бутерброд с сыром                            | 120          | 8,20          | 6,50          | 21,26          | 176             | 1118   |
|                                    | Каша ячневая молочная с маслом сливочным     | 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    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                              | <b>560</b>   | <b>20,8</b>   | <b>15,63</b>  | <b>93,75</b>   | <b>599,02</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                        | Плоды свежие (яблоко)                        | 100          | 0,60          | 0,60          | 14,70          | 70,5            | 3      |
|                                    | Суп из овощей с фасоль                       | 250          | 1,65          | 5,17          | 11,90          | 100,7           | 143    |
|                                    | 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    |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                  | 200          | 0,50          | 0,00          | 27,00          | 110             | 508    |
|                                    | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28          | 0,24          | 11,70          | 70,5            | 108    |
|                                    | Хлеб ржаной                                  | 30           | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2            | 109    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                              | <b>805</b>   | <b>33,16</b>  | <b>27,19</b>  | <b>123,24</b>  | <b>887,49</b>   |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                              | <b>1365</b>  | <b>53,96</b>  | <b>42,82</b>  | <b>216,99</b>  | <b>1486,51</b>  |        |
| <b>День 10</b>                     |                                              |              |               |               |                |                 |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Бутерброд с сыром                            | 120          | 8,20          | 6,50          | 21,26          | 176             | 1118   |
|                                    | Каша жидкая "Дружба " с использованием смеси | 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    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                              | <b>570</b>   | <b>16,75</b>  | <b>17,78</b>  | <b>80,87</b>   | <b>523,88</b>   |        |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свеклы отварной                     | 100          | 1,50          | 5,50          | 8,40           | 89              | 50     |
|                                    | Суп-пюре из разных овощей                    | 250          | 3,10          | 4,50          | 13,02          | 106,41          | 161    |
|                                    | 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    |
|                                    | Компот из ягод или фруктов мороженых         | 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    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                              | <b>840</b>   | <b>24,42</b>  | <b>43,42</b>  | <b>111,08</b>  | <b>943,6</b>    |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                              | <b>1410</b>  | <b>41,17</b>  | <b>61,2</b>   | <b>191,95</b>  | <b>1467,48</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                              | <b>13770</b> | <b>474,97</b> | <b>478,88</b> | <b>1900,49</b> | <b>13558,03</b> |        |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                              | <b>1377</b>  | <b>47,497</b> | <b>47,888</b> | <b>190,049</b> | <b>1355,803</b> |        |