

Согласовано:

Директор



С.Н. Молоткурова

Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

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. Гращенков, 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.Лапиной. - 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

2025 г.

Меню Приготавливаемых Блюд

Возрастная 7-10 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,58	8,54	78,91	462,85	
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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			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 кури	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,30	18,79	81,88	552,91	
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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,88	17,25	73,68	569,91	

День 5							
ЗАВТРАК	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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	23,61	26,39	60,86	768,62	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	29,65	27,00	64,13	765,17	
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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	26,00	11,57	49,46	447,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные кукуруза	60	1,93	2,28	11,41	65,81	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 молоком	200	0,80	0,20	7,50	38	12./10.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	24,49	18,21	55,98	549,08	

День 9									
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3		
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	13,80	33,00	229,4	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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	29,68	19,49	98,84	592,30			
День 10									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50		
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381		
	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 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	20,25	18,24	91,45	681,54			