

3

С.Н. Молоткурова



Директор
ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



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
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 Блюد

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	14,64	13,19	74,79	501,2	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,20	66,2	142
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	90	13,87	7,11	2,37	129,34	367 (1)
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	146,31	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,16	9,84	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	24,98	12,52	85,11	529,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	39,62	25,71	159,90	1030,25	
День 2							
ЗАВТРАК	Йогурт	125	3,62	3,12	22,87	134,12	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	10,50	11,46	82,31	472,98	
ОБЕД	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,65	4,16	11,84	85	132
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	90	12,03	9,11	13,72	186,07	334
ОБЕД	Картофель отварной в молоке	150	18,46	2,60	7,22	126,37	174.
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	35,82	20,33	75,78	637,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	46,32	31,79	158,09	1110,28	

День 3									
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165		
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496		
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,04	12,34	68,34	447,60			
ОБЕД	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128		
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255		
ОБЕД	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412		
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	509		
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		780	22,82	23,13	101,50	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		
ЗАВТРАК									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	11,24	16,24	77,31	501,25			
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50		
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,13	161		
ОБЕД	Плов из мяса	180	13,10	13,39	35,20	313,71	370		
ОБЕД	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108		
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	19,36	20,85	84,10	655,04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	30,60	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 использованием смеси						
ЗАВТРАК	"Витошка" для детей	230	7,13	11,04	31,05	252,08	625
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	12,65	14,92	67,53	454,4	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
ОБЕД	Суп с крупой(перловой,рисовой,манной	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	16,52	15,75	12,87	257,31	381
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	25,65	30,57	85,12	768,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	38,30	45,49	152,65	1223,02	
День 6							

День 6

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	10,60	9,39	39,36	321,85	247
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	15,40	12,44	68,91	504,61	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
ОБЕД	Суп картоф. с бобовыми	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
ОБЕД	Курица в соусе томатном	90	18,54	22,77	2,29	288,32	405
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,25	3,71	37,04	215,81	237
ОБЕД	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	34,62	30,21	89,77	765,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	50,02	42,65	158,68	1269,78	

День 7									
ЗАВТРАК	Йогурт	125	3,62	3,12	22,87	134,12	517		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268		
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616		
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	11,06	12,32	85,55	495,92			
ОБЕД	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107		
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	200	0,86	4,10	5,65	66,64	142		
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	22,72	10,81	18,12	261,04	369		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108		
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109		
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	26,86	15,67	55,11	514,28			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	37,92	27,99	140,66	1010,20			
День 8									
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	317,1	267		
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	0,80	0,20	7,50	38	12./10.		
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118		
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,51	14,85	73,03	512,70			
ОБЕД	Овощи консервированные кукуруза	60	1,93	2,28	11,41	65,81	175		
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,29	4,13	9,52	80,56	128		
ОБЕД	Птица отварная	90	14,01	14,66	0,51	218,57	404		
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108		
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109		
ОБЕД	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	617		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	26,38	22,14	87,00	713,64			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	42,89	36,99	160,03	1226,34			

День 9

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	7,02	5,47	37,47	226,82	14./4.
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,70	12,43	83,49	511,02	
ОБЕД	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
ОБЕД	Пудинг из творога паровой	150	20,90	13,80	33,00	229,4	317
ОБЕД	Молоко гущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	27,90	20,33	110,36	638,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	53,94	53,17	150,81	1307,21	

День 10

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
ЗАВТРАК	Каша жидкая "Дружба " с использованием смеси "Витошка" для детей	230	7,13	11,04	31,05	252,08	625
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	12,65	14,53	70,24	435,88	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
ОБЕД	Рис припущенный овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415
ОБЕД	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	23,13	22,04	109,77	801,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35,78	36,57	180,01	1237,56	