

Согласовано:



Директор

С.Н. Молоткурова



Утверждаю:

Директор

"Общественное питание"

М.Л. Фомин

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. Гращенков, 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

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	10,54	11,83	4,09	160,67	367 (1)
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	35,28	173,88	291
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
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,92	13,43	78,87	527,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	81	48
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,13	15,18	164,6	334
ОБЕД	Картофель отварной в молоке	180	26,64	3,76	10,40	181,98	174.
ОБЕД	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
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:			44,31	21,05	62,78	589,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
ОБЕД	Котлета из куры	100	15,00	10,71	20,40	101,88	412
ОБЕД	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
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:			27,26	24,87	99,28	609,76	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
ОБЕД	Плов из мяса	200	14,55	14,87	39,11	348,56	370
ОБЕД	Напиток "Витошка" 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:			18,93	20,93	80,95	640,36	

День 5								
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1	
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	17,69	162	195	
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	18,35	17,50	14,30	285,9	381	
ОБЕД		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
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:		620	27,30	31,22	67,79	768,62		
День 6								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,54	320,35	405	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,90	4,45	44,44	258,97	237	
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493	
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:		620	33,80	30,35	73,30	765,17		
День 7								
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	100	0,80	0,10	1,70	13	107	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	27,90	22,02	79,46	553,74		
День 8								
ЗАВТРАК	Овощи консервированные кукуруза	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175	
ОБЕД	Птица отварная	100	15,56	16,28	0,56	242,85	404	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,80	34,84	173,88	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	Чай с молоком	200	0,80	0,20	7,50	38	12./10.	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	27,46	23,29	112,10	702,76		

День 9									
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3		
ОБЕД	Пудинг из творога паровой	180	25,07	16,31	39,60	275,5	317		
ОБЕД	Молоко гущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
ОБЕД	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,70	70,5	108		
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	34,61	22,08	109,34	661,90			
День 10									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50		
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	13,37	11,94	17,74	286	381		
ОБЕД	Рис припущенный овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415		
ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
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:		590	22,18	22,63	97,58	745,74			