

Согласовано:

Директор



С.Н. Молоткурова

Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



## ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

### ЗАВТРАК И ОБЕД

Зимне-весенний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных 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. 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

2025 г.

Меню Приготавливаемых Блюда

Возрастная категория: с 12 и старше ОВЗ

| Прием пищи            | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------------------|-------------|
|                       |                                                  |           | Б                | Ж     | У      |                            |             |
| День 1                |                                                  |           |                  |       |        |                            |             |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с сыром                                | 120       | 8,20             | 6,50  | 21,26  | 176                        | 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: |                                                  | 560       | 18,74            | 16,44 | 85,42  | 589,2                      |             |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные (огурцы)                       | 100       | 0,80             | 0,10  | 2,50   | 14                         | 107         |
| ОБЕД                  | Щи из св. капусты с картофелем                   | 200       | 0,86             | 4,10  | 5,65   | 66,64                      | 142         |
| 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: |                                                  | 820       | 21,78            | 17,53 | 84,52  | 593,99                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                  | 1380      | 40,52            | 33,97 | 169,94 | 1183,19                    |             |
| День 2                |                                                  |           |                  |       |        |                            |             |
| 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               | Сыр твердый порциями                             | 5         | 1,30             | 1,33  | 0,18   | 17,89                      | 100         |
| 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: |                                                  | 550       | 12,36            | 13,65 | 85,73  | 513,81                     |             |
| ОБЕД                  | Квашеная капуста                                 | 100       | 1,80             | 6,76  | 3,00   | 81                         | 48          |
| ОБЕД                  | Рассольник домашний                              | 200       | 1,65             | 4,16  | 11,84  | 85                         | 132         |
| 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                  | 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: |                                                  | 820       | 46,06            | 25,21 | 81,62  | 704,38                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                  | 1370      | 58,42            | 38,86 | 167,35 | 1218,19                    |             |





[illegible]