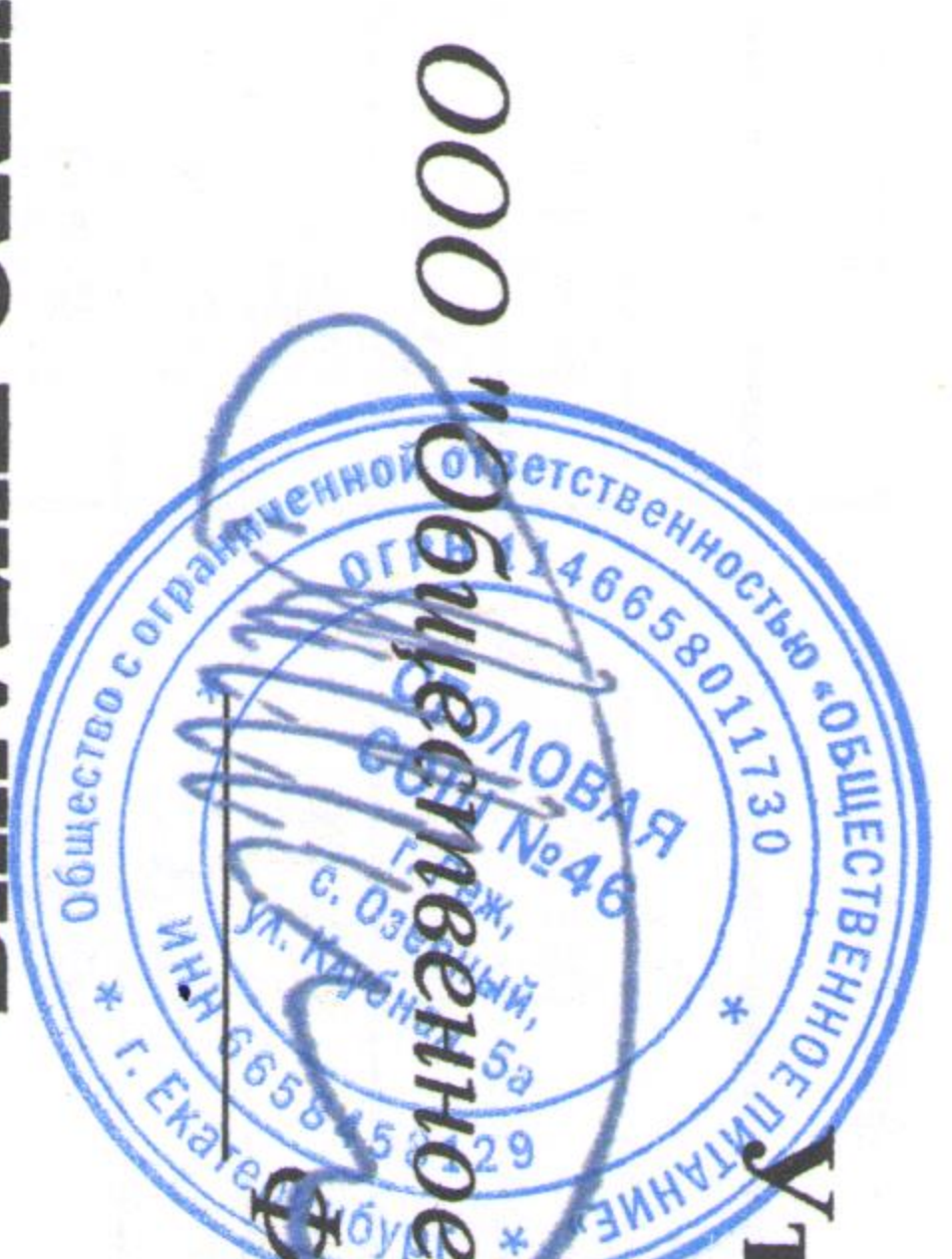




**Согласовано:**

**Директор**



**Утверждаю:**

**Директор**

**ООО "Общественное питание"**

**Фомин М.А.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК И ОБЕД)**

**Весенне-летний период  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«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.Д. Первадова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.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.А. 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88,00	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	11,21	13,58	51,46	396,38	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	10\12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>19,45</b>	<b>18,61</b>	<b>91,35</b>	<b>634,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	1
	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,30	142
	Гуляш (1-й вариант)	100	15,37	7,90	2,63	143,72	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	34,85	173,88	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>910</b>	<b>29,19</b>	<b>15,17</b>	<b>117,55</b>	<b>685,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>48,64</b>	<b>33,78</b>	<b>208,90</b>	<b>1320,48</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,50	286,75	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витгошка"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	616
Батон нарезной		40	3,00	1,16	20,56	104,80	11
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>605</b>	<b>16,94</b>	<b>16,17</b>	<b>92,30</b>	<b>586,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	2
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
	Кнедли рыбные припущенные	100	13,37	10,12	15,24	164,60	334
	Картофельное пюре	180	3,96	4,93	27,26	170,14	3./3.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,60	109
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,32	19,68	94,00	108
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>910</b>	<b>24,86</b>	<b>21,15</b>	<b>133,20</b>	<b>728,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>41,80</b>	<b>37,32</b>	<b>225,50</b>	<b>1315,20</b>	

Возрастная с 11 лет и старше  
категория:

10 дневное

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый	100	3,17	3,27	6,60	68,30	1/1
	Омлет запеченный или паровой	180	15,52	24,08	3,55	315,10	64
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	3,46	244,62	109
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>570</b>	<b>24,58</b>	<b>37,24</b>	<b>44,27</b>	<b>847,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,50	8,25	8,40	89,00	50
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,41	161
	Плов из мяса	240	17,47	17,85	46,93	418,28	370
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	617
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,60	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>870</b>	<b>26,27</b>	<b>31,40</b>	<b>115,16</b>	<b>851,29</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>50,85</b>	<b>68,64</b>	<b>159,43</b>	<b>1698,73</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	165
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	496
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88,00	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>17,47</b>	<b>13,66</b>	<b>73,09</b>	<b>484,10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	1
	Борщ со сметаной	250	1,61	5,16	11,90	100,70	128
	Горошница с морковью	180	10,98	3,32	27,18	197,10	48/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,00	10,71	20,40	28,86	412
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,60	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>910</b>	<b>33,19</b>	<b>20,39</b>	<b>116,78</b>	<b>617,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>50,66</b>	<b>34,05</b>	<b>189,87</b>	<b>1101,36</b>	

Возрастная категория: с 11 лет и старше  
10 дневное

Меню при диетическом питании

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88,00	1118
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275,00	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	111
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>14,95</b>	<b>16,46</b>	<b>80,51</b>	<b>528,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	107
	Суп с крупой(перловой,рисовой,манной	250	2,05	5,23	15,58	117,78	155
	Рагу из овощей	180	3,60	9,60	17,70	162,00	195
	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	13,38	11,94	17,74	286,00	381
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>910</b>	<b>26,01</b>	<b>27,67</b>	<b>113,56</b>	<b>853,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1460</b>	<b>40,96</b>	<b>44,13</b>	<b>194,07</b>	<b>1382,18</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,60	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>20,10</b>	<b>15,49</b>	<b>83,46</b>	<b>616,57</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	5,60	89,00	50
	Суп картоф. С бобовыми	250	5,71	3,76	21,93	115,92	144
	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,55	320,35	405
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,90	4,45	44,44	258,97	237
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>910</b>	<b>43,89</b>	<b>40,01</b>	<b>130,66</b>	<b>1043,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1460</b>	<b>63,99</b>	<b>55,50</b>	<b>214,12</b>	<b>1660,41</b>	

Возрастная категория: с 11 лет и старше  
10 дневное

Меню при диетическом питании

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,43	18,23	40,50	349,25	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>585</b>	<b>17,94</b>	<b>23,04</b>	<b>82,02</b>	<b>596,71</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	4,20	16,90	17,30	239,78	1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,08	5,13	7,06	83,30	142
	Картофельное пюре	180	3,96	4,93	27,26	170,14	3./3.
	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	15,00	10,71	20,40	188,57	412
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>910</b>	<b>30,62</b>	<b>38,77</b>	<b>127,86</b>	<b>942,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1495</b>	<b>48,56</b>	<b>61,81</b>	<b>209,88</b>	<b>1539,10</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	10\12
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88,00	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>550</b>	<b>17,99</b>	<b>16,91</b>	<b>85,01</b>	<b>593,10</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	1
	Борщ со сметаной	250	1,65	5,17	11,90	100,70	128
	Птица отварная	100	12,47	16,29	0,58	131,76	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	4,36	1,33	240,17	291
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	617
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>910</b>	<b>27,34</b>	<b>26,82</b>	<b>69,05</b>	<b>734,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1460</b>	<b>45,33</b>	<b>43,73</b>	<b>154,06</b>	<b>1327,33</b>	

Возрастная категория: с 11 лет и старше  
10 дневное

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	180	25,85	21,08	37,60	437,36	17/5
	Молоко стученное	40	2,88	3,40	22,20	131,20	481
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47,00	108
	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	111/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>580</b>	<b>33,93</b>	<b>25,32</b>	<b>98,62</b>	<b>764,68</b>	
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	18/1
	Суп из овощей со сметаной	250	2,05	7,75	11,38	124,27	14/2
	Мясо тушенное с овощами	250	22,03	24,15	27,20	414,45	3/8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>880</b>	<b>31,36</b>	<b>42,78</b>	<b>101,74</b>	<b>920,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>65,29</b>	<b>68,10</b>	<b>200,36</b>	<b>1685,23</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2/4
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	1/6
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>580</b>	<b>23,02</b>	<b>16,48</b>	<b>92,29</b>	<b>609,51</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	50
	Суп картофельный с рыбой	250	9,62	5,85	17,80	162,85	19/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	20,55	16,72	41,94	400,68	38/8
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>920</b>	<b>39,51</b>	<b>28,95</b>	<b>135,10</b>	<b>961,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>62,53</b>	<b>45,43</b>	<b>227,39</b>	<b>1571,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14710</b>	<b>518,61</b>	<b>492,49</b>	<b>1983,58</b>	<b>14601,16</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1471</b>	<b>51,86</b>	<b>49,25</b>	<b>198,36</b>	<b>1460,12</b>	
Соержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							