

**Согласовано:**

**Директор**



**Утверждаю:**

**Директор**

**ООО "Общественное питание"**

**Фомин М.А.**



## **ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**Весенне-летний период**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-10 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.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>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом						
ЗАВТРАК	сливочным	200	8,97	10,87	41,17	317,1	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>17,21</b>	<b>15,90</b>	<b>81,06</b>	<b>555,7</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	90	13,83	7,11	2,37	129,35	367 (1)
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>24,76</b>	<b>13,93</b>	<b>96,60</b>	<b>597,75</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>41,97</b>	<b>29,83</b>	<b>177,66</b>	<b>1153,45</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витгошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	11
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>535</b>	<b>14,05</b>	<b>13,43</b>	<b>73,92</b>	<b>476,86</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	2
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	90	12,03	9,11	13,72	148,14	334
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,78	3./3.
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	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>21,22</b>	<b>19,04</b>	<b>112,78</b>	<b>643,37</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>35,27</b>	<b>32,47</b>	<b>186,70</b>	<b>1120,23</b>	

Возрастная категория: 7-10 лет  
10 дневное

Меню Приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,90	1,96	3,96	40,98	1/1
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	150	12,93	20,07	2,96	262,58	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	3,46	244,62	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	60	0,90	4,95	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 "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1180</b>	<b>39,30</b>	<b>54,26</b>	<b>124,30</b>	<b>1375,64</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,28	4,13	9,52	80,56	128
ОБЕД	Горошница с морковью	150	9,15	2,78	22,65	164,25	48/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	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 пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1240</b>	<b>43,03</b>	<b>29,61</b>	<b>160,45</b>	<b>1061,32</b>	

Возрастная категория: 7-10 лет

10 дневное

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>510</b>	<b>12,65</b>	<b>14,92</b>	<b>67,53</b>	<b>454,4</b>	<b>2</b>
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	2
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>24,24</b>	<b>28,41</b>	<b>82,78</b>	<b>768,62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>36,89</b>	<b>43,33</b>	<b>150,31</b>	<b>1223,02</b>	
<b>День 6</b>							
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>12,44</b>	<b>68,91</b>	<b>504,61</b>	<b>50</b>
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	4,95	5,04	53,4	50
ОБЕД	Суп картофель. С бобовыми	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,55	320,35	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>36,92</b>	<b>37,57</b>	<b>92,79</b>	<b>765,17</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>52,32</b>	<b>50,01</b>	<b>161,70</b>	<b>1269,78</b>	

Возрастная категория: 7-10 лет

10 дневное

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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	60	2,52	10,14	10,38	143,87	1
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	200	0,86	4,10	5,65	66,64	142
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,78	3./3.
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>740</b>	<b>22,98</b>	<b>28,69</b>	<b>87,43</b>	<b>700,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1275</b>	<b>37,03</b>	<b>42,12</b>	<b>161,35</b>	<b>1177,66</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая. с маслом	200	8,97	10,87	41,17	317,1	267
ЗАВТРАК	Сливочным	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	4,10	3,30	11,00	88	1118
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1
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	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
		<b>740</b>	<b>23,71</b>	<b>19,98</b>	<b>67,27</b>	<b>614,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1240</b>	<b>40,92</b>	<b>35,93</b>	<b>148,70</b>	<b>1169,93</b>	

Возрастная категория: 7-10 лет  
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	150	21,54	17,57	31,33	364,47	17/5
ЗАВТРАК	Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	500	26,06	20,56	72,32	577,19	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	60	0,66	6,05	1,87	64,94	18/1
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	200	1,32	4,14	9,52	80,56	14/2
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	200	17,62	19,32	21,76	331,56	3/8
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	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>53,94</b>	<b>29,91</b>	<b>67,67</b>	<b>668,86</b>	<b>1307,21</b>
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,70	5,74	30,30	199,4	2/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	500	16,11	11,57	71,02	453,00	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	60	0,90	4,95	5,04	53,4	50
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,70	4,68	14,24	130,28	19/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная	230	16,88	13,73	34,45	329,13	38/8
ОБЕД	Отварным мясом с овощами	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ОБЕД	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>45,09</b>	<b>35,33</b>	<b>161,27</b>	<b>1169,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>12520</b>	<b>425,76</b>	<b>406,06</b>	<b>1583,25</b>	<b>12027,85</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1252</b>	<b>42,58</b>	<b>40,61</b>	<b>158,33</b>	<b>1202,785</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							