



Согласовано:

Директор

[Handwritten signature]



Утверждаю

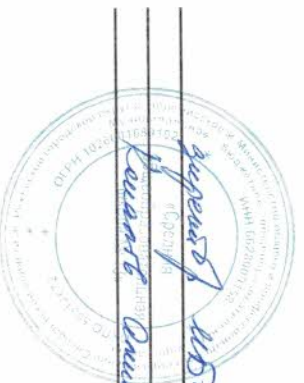
Директор ООО "Общественного питания"

[Handwritten signature]
Тихонова Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(используются "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.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



СОГЛАСОВАНО
18.04.2018
13
(должность)
Савицкая
(ИМЯ)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ИМЯ)
(дата)

Возрастная Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,45	18,23	70,74	517,6		
ЗАВТРАК 2	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			26,47	9,36	74,63	491,2		
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507	
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	109	
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139	
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,57	16,00	126,17	781,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1920	68,65	42,60	248,35	1683,7	

День 2									
ЗАВТРАК									
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24		115,06	517	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35		35,56	100	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40		229,4	268	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00		80	616	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		555	16,72	23,91	73,91		581,82		
ЗАВТРАК 2									
	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20		89,8	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67		149,67	174	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00		80	616	
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80		13,8	48	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		550	40,50	5,59	55,53		432,47		
ОБЕД									
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	109	
	Рассольник	250	2,07	5,20	12,80		106,25	133	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00		110	508	
	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20		89,8	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67		149,67	174	
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80		13,8	48	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		830	44,53	11,20	89,01		635,62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1935	101,75	40,70	218,45		1649,91		

День 3									
ЗАВТРАК									
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40			74	617
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52,2	109
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30			63	300
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98			146	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28			52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		490	14,28	10,80	57,98			387,6	
ЗАВТРАК 2									
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82			203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35			35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84			47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52,2	109
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08			74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40			74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36			169,71	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		510	24,45	29,61	73,87			656,67	
ОБЕД									
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36			169,71	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90			100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68			94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10			103	509
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82			203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35			35,56	100
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		780	28,53	27,01	105,57			775,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1780	67,26	67,42	237,42			1820,24	

День 4									
ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46		244,62	301	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00		144	496	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84		43,2	1/1	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28		52,4	111	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		470	21,92	34,78	52,68		611,22		
ЗАВТРАК 2									
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42		316,8	370	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		60	493	
	Икра кабачковая (промышленного	60	1,14	5,34	4,62		71,4	115	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		490	18,35	19,25	74,90		547,4		
ОБЕД									
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03		106,42	161	
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	109	
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42		316,8	370	
	Икра кабачковая (промышленного	60	1,14	5,34	4,62		71,4	115	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19		106,2	109	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		60	493	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		770	24,47	25,02	124,30		824,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1730	63,90	78,06	228,69		1876,84		

День 5									
ЗАВТРАК									
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6,20	9,60	27,00	220	625		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		550	10,58	10,74	70,00	423,6			
ЗАВТРАК 2									
	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178		
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381		
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		550	22,20	22,33	54,93	507,5			
ОБЕД									
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178		
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381		
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		600	32,13	28,28	57,96	613,62			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1700	64,91	61,35	182,89	1544,72			

День 6									
ЗАВТРАК									
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		60	493	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52		287,4	247	
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35		35,56	100	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		470	14,81	25,54	66,81		556,96	237	
ЗАВТРАК 2									
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50		303,66	237	
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52		174,28	398	
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30		47	112	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		60	493	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		620	28,98	21,53	93,18		684,14	142	
ОБЕД									
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77		8,25	142	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00		110	508	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50		303,66	237	
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52		174,28	398	
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30		47	112	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		870	31,13	26,51	112,95		742,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1960	74,92	73,58	272,94		1983,49		

День 7									
ЗАВТРАК									
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80		97	519	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24		115,06	517	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40		229,4	268	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		575	16,40	21,92	86,38		615,46		
ЗАВТРАК 2									
	Икра кабачковая (промышленного	60	1,14	5,34	4,62		71,4	115	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с	200	18,32	19,46	22,54		339,98	338	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80		97	519	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		510	23,66	25,62	69,82		607,58		
ОБЕД									
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с	200	18,32	19,46	22,54		339,98	338	
	Сул картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93		144,9	144	
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	108	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10		96	507	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19		106,2	109	
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		730	31,06	25,22	123,80		850,68		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1815	70,28	71,77	256,81		1967,52		

День 8									
ЗАВТРАК									
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84			47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40			74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80			283,6	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08			74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		460	11,35	18,23	74,14			531,6	
ЗАВТРАК 2									
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46			194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85			173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01			199,74	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40			74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84			47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		570	34,49	17,73	110,58			741,11	
ОБЕД									
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90			100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84			47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10			81	512
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46			194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85			173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01			199,74	175
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		820	36,44	22,90	124,18			848,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1850	82,28	58,86	308,90			2121,52	

День 9									
ЗАВТРАК									
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00		362	317	
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32		49,2	481	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28		52,4	111	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		425	25,61	26,76	76,90		651,6		
ЗАВТРАК 2									
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00		362	317	
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32		49,2	481	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08		74,8	105	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28		52,4	111	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		395	23,63	26,40	66,88		599,4		
ОБЕД									
	Суп из овощей с фасолью	200	1,32	4,14	9,52		80,56	143	
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10		12	107	
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90		198,49	337	
	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05		142,5	173	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80		97	519	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		760	27,40	22,35	79,23		629,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1580	76,64	75,51	223,01		1880,75		

День 10									
ЗАВТРАК									
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61	494	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50		38	112	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28		52,4	111	
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6,20	9,60	27,00		220	625	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		550	10,58	10,74	70,00		423,6		
ЗАВТРАК 2									
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87		257,4	381	
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75		135	195	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61	494	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84		43,2	111	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	108	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		550	24,48	26,51	64,52		595,8		
ОБЕД									
	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46		94,22	155	
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87		257,4	381	
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75		135	195	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84		43,2	111	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80		97	519	
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		480	28,90	31,27	97,76		790,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1580	43,08	42,53	202,82		1374,22		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:									
		17850	713,67	612,38	2380,28		17902,91		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
		1785	71,37	61,24	238,03		1790,291		