

Согласовано:
Директор



Утверждаю

Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЗАВТРАК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«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. Гращенко, 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. Лапиной. - 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

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

дательная категория: от 7 до 11 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,98	23,89	75,62	605,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	3,13	8,67	149,67	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,89	17,88	72,11	571,13	
День 3							
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,5	18,99	75,3	595,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,68	18,15	86,68	590,00	
День 5							
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,87	21,39	66,28	578,4	

Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	20,02	18,72	93,88	609,61	
День 7						
Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	28,88	21,72	62,48	561,14	
День 8						
Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10/12.
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	20,21	20,52	90,29	543,42	
День 9						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	29,68	21,99	98,84	724,9	
День 10						
Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
Тефтели из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20/8
Рис отварной с овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,32	35,52	85,80	766,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	4925,00	197,71	183,25	721,48	5379,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	492,50	19,77	18,33	72,15	537,97	