

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



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

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 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 Уральный 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. 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

2025 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК		Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
		Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	8,97	10,87	41,17	326,05	267
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	15,81	14,65	80,53	543,65	
ОБЕД		Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
		Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
		Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	22,00	29,80	104,24	795,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1410	37,81	44,45	184,77	1339,53	
День 2								
ЗАВТРАК		Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
		Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
		Сыр твердый порциями	5	1,30	1,33	0,18	17,78	100
		Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
		Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			540	15,35	14,76	74,10	494,64	
ОБЕД		Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
		Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
		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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД			840	22,78	19,32	100,29	702,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	38,13	34,08	174,385	1197,16	
День 3								

	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,04	12,34	68,34	447,6	
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	90	13,50	9,64	18,36	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	24,14	23,37	101,5	711,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	40,18	35,71	169,84	1158,87	

День 4

ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	5,20	5,30	0,70	71,12	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша гречневая молочная	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4
	Сок 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90	3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ОБЕД	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	16,44	21,54	78,01	572,37	
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	35,20	299	370
ИТОГО ЗА ОБЕД	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 ОБЕД	790	22,78	22,65	104,71	696,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	39,22	44,19	182,72	1268,79	

День 5

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	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	253	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	12,83	14,92	67,53	454,4	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23,34	23,81	102,72	768,62	

ЗА ДЕНЬ:		1290	36,17	38,73	170,25	1223,02	
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,68	13,52	39,36	321,85	247
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,2	16,99	71,67	504,61	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Компот из ягод или фруктов мороженных	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	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 ОБЕД		770	24,89	21,99	109,78	765,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,09	38,98	181,45	1269,78	
День 7							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,54	14,62	32,40	279,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витощка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	16,05	19,43	73,92	526,86	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	60,6	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,58	26	100,98	639,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	46,63	45,43	174,9	1166,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,712
	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,04	14,54	76,06	522,2	
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	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
	Напиток "Витощка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	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 ОБЕД		790	20,36	24,39	104,69	637,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	36,4	38,93	180,75	1159,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7,34	5,72	37,17	237,13	14,4
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,02	12,68	83,19	521,33	
ОБЕД	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		705	27,9	22,83	110,36	771,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	44,92	35,51	193,55	1292,79	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша "Дружба" с использованием смеси сухой "Витошка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,59	15,78	73,31	493,6	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	415
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		590	23,13	21,04	102,77	801,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	37,72	36,82	176,08	1295,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12850,00	398,27	392,83	1788,70	12370,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1285,00	39,83	39,28	178,87	1237,07	