

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 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.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: с 12 лет и старше

День 6

ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,98	22,59	97,14	722,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	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 ЗАВТРАК		580	31,97	26,12	50,94	606,25	
День 8							
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	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		660	26,49	26,52	141,98	701,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко стуженное	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	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	36,64	27,42	111,88	845,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	13,37	11,94	17,74	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,35	46,10	252,6	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		620	22,92	23,31	105,26	787,8	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:		6375	263,01	240,28	959,49	7113,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		637,5	26,301	24,028	95,949	711,331	