

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин



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

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.Лапшиной. - 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.

Меню приготавливаемых блюд ОВЗ с 12 и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	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		560	19,91	17,95	91,53	631,65	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	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
		200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	23,59	32,39	106,22	834,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	43,5	50,34	197,75	1466,43	
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	20	5,20	5,30	0,70	71,12	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		555	19,25	18,73	74,62	547,98	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Кнели рыбные припущенные	110	14,70	11,14	15,80	181,06	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	24,86	20,99	101,54	754,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	44,11	39,72	176,16	1302,49	

Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	27,01	27,21	115,66	820,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	47,15	42,85	195	1356,14	

День 4

ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	18,55	14,13	92,29	567,45	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
Плов из мяса	280	18,34	19,67	42,28	418,6	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 ОБЕД	910	28,62	30,47	115,15	851,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	47,17	44,6	207,44	1419,07	

День 5

ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с	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	570	16,93	18,22	78,53	542,4	
ОБЕД						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,57	117,77	155
Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	13,37	11,94	17,74	286	381
Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,99	162	195
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	25,34	27,56	107,5	835,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	42,27	45,78	186,03	1378,37	

День 6

ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	18,98	20,12	76,36	557,85	

	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)	250	5,71	3,76	21,92	144,9	144
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,24	24,3	126,43	871,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	47,22	44,42	202,79	1429,55	

День 7

ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	230	8,66	16,80	37,26	321,31	268
	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		565	17,17	21,61	78,78	568,77	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	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 ОБЕД		830	33,72	31,1	58,71	682	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	50,89	62,1	114,92	1350	

День 8

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10/12.
	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20,14	17,84	87,06	610,2	
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Птица отварная	100	12,47	16,29	0,58	131,75	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Витошка" 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		890	25,71	28,44	153,77	775,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,85	46,28	240,83	1385,56	

День 9

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7,34	5,72	39,17	237,13	14/4.
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496

ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	21,12	15,98	96,19	609,33	
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100	143
	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
	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	35,19	29,29	125,78	911,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	56,31	45,27	221,97	1520,89	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "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	610	18,69	19,08	84,31	581,6	
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	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
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ОБЕД	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	870	26,42	28,01	126,19	929,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	45,11	47,09	210,5	1510,82	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14555	469,58	468,45	1953,39	14119,32	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1455,5	46,958	46,845	195,339	1411,932	