

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД)**

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«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. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2018 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.А.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 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

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	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		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	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 свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	41,71	48,89	110,06	1051,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,47	68,75	187,09	1655,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	199,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	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		630	46,14	6,47	58,54	572,58	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	83,37	44,00	200,79	1529,23	

День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,16	25,47	80,25	659,19	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	59,89	53,45	169,55	1054,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	88,05	78,92	249,80	1713,67	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	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	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,75	40,27	55,94	688,94	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	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 плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	27,18	32,00	83,27	733,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	52,93	72,27	139,21	1421,96	

День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	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		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,77	35,99	126,02	997,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	66,59	61,31	184,54	1554,06	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	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		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	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
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	37,18	90,11	818,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,47	61,96	189,01	1555,49	

День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	163,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	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
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,66	14,17	68,08	549,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	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 свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	45,75	47,49	124,92	1113,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	69,41	61,66	193,00	1663,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	35,46	27,72	83,28	725,94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	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
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	60,89	50,39	158,82	1335,24	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	250	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,67	34,90	88,60	790,26	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	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		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	66,19	69,73	196,50	1659,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	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		630	25,70	37,75	66,66	710,2
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	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		920	38,93	35,10	165,03	1133,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	64,63	72,85	231,69	1843,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14910	684,00	641,84	1930,45	15930,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1491	68,40	64,18	193,05	1593,028	