

Согласовано:


Директор



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

 Фомин А.М.



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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. Перевадова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.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.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

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | 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 | | 560 | 18,16 | 23,95 | 76,88 | 611,8 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 107 |
| | 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 | 508 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 19,29 | 13,88 | 71,81 | 531,47 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плоды 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 | | 580 | 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 | | 540 | 19,68 | 18,15 | 86,68 | 590,00 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 107 |
| | 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 ЗАВТРАК | | 540 | 18,46 | 19,23 | 63,94 | 543,6 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | 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 | 18,78 | 84,16 | 612,01 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 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 | 62,96 | 561,74 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты 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 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | 195,88 | 177,21 | 710,86 | 5314,85 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 492,50 | 19,59 | 17,72 | 71,09 | 531,49 | |