Согласовано:
Директор МБОУ ООШ №28
Алмабаева О.В.

Утверждаю:
Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК И 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. 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 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.Л.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 2.3/2.4.4282-26

2026 г.

Меню приготавливаемых блюд ОВЗ с 12 лет 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	10,00	16,20	14,80	246	1118
	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	326,05	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**21,81**	**27,55**	**84,35**	**700,41**	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**23,29**	**32,29**	**104,92**	**824,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1470**	**45,1**	**59,84**	**189,27**	**1525,19**	
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	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Кнели рыбные припущенные	110	14,70	11,14	5,80	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		**920**	**25,86**	**27,65**	**92,04**	**820,61**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**45,11**	**46,38**	**166,66**	**1368,59**	
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	60	3,75	9,75	22,20	197,5	3\13
	Суп молочный с м-ми изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	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		**550**	**17,12**	**20,11**	**84,29**	**593,6**	

	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
	Котлета из куры	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:		**1450**	**44,13**	**47,32**	**199,95**	**1414,14**	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	10,00	16,20	14,80	246	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**	**20,35**	**23,73**	**85,09**	**637,45**	
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**	**48,97**	**54,2**	**200,24**	**1489,07**	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	10,00	16,20	14,80	246	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**	**18,73**	**27,82**	**71,33**	**612,4**	
ОБЕД	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	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	17,70	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**	**27,69**	**31,16**	**114,11**	**893,97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1470**	**46,42**	**58,98**	**185,44**	**1506,37**	
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	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**19,08**	**20,12**	**76,38**	**556,61**	
ОБЕД	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 вязкая	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**	**47,32**	**44,42**	**202,81**	**1428,31**	
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	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	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	1,52	0,16	9,84	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**	**34,46**	**31,1**	**66,91**	**681**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1395**	**51,63**	**62,1**	**132,12**	**1249,77**	
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./12.
	Бутерброд с сыром	120	10,00	16,20	14,80	246	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**21,94**	**27,44**	**79,86**	**680,2**	
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	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
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	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**	**27,11**	**28,44**	**164,37**	**823,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**49,05**	**55,88**	**244,23**	**1503,56**	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	10,00	16,20	14,80	246	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
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**22,92**	**25,58**	**88,99**	**679,33**	
ОБЕД	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 сгущенное	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**	**58,11**	**54,87**	**214,77**	**1590,89**	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	10,00	16,20	14,80	246	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**	**20,49**	**28,68**	**77,11**	**651,6**	
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
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	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 мороженных	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	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		**870**	**27,75**	**28,01**	**128,23**	**929,22**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1480**	**48,24**	**56,69**	**205,34**	**1580,82**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14545**	**484,08**	**540,68**	**1940,83**	**14656,71**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1454,5**	**48,408**	**54,068**	**194,083**	**1465,671**	