

Согласовано:

Директор



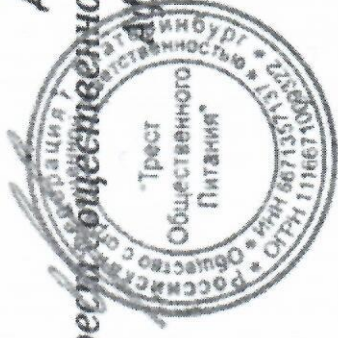
*С.В. Савина*

Утверждаю:

Директор

ООО "Трест «Общественное питание»

Афоничев И.Д.



## ПРИМЕРНОЕ 14 – (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

### ЗАВТРАК

Осенне-зимний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ 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.Б. 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 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №3)	100	13,00	13,00	12,00	223	311
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	440
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,73</b>	<b>21,56</b>	<b>94,34</b>	<b>591,15</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	100	1,50	6,83	9,17	105	33/1
	Кнели рыбные припущенные	100	13,60	1,40	5,50	89	334
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	45,36	300,01	44/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>31,39</b>	<b>17,38</b>	<b>118,17</b>	<b>756,21</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>27,29</b>	<b>22,69</b>	<b>94,96</b>	<b>679,51</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Плов из свинины	300	25,23	56,34	51,78	816	265
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>680</b>	<b>33,97</b>	<b>64,23</b>	<b>122,32</b>	<b>1200,73</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	11,33	11,86	3,30	160,77	299
	Пюре картофельное	180	3,94	5,90	26,17	174,08	362
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Мандарины	100	0,56	0,14	5,27	26,71	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>22,72</b>	<b>28,65</b>	<b>93,91</b>	<b>719,69</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,08	0,20	3,72	97,02	9
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,91	9,34	38,56	233,44	60
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,40	78	507
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>23,80</b>	<b>23,69</b>	<b>97,71</b>	<b>750,51</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Огурец солёный	100	0,64	0,08	1,36	10,4	10
	Жаркое по-домашнему из свинины	300	21,09	50,58	28,41	656,58	259
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>29,25</b>	<b>51,61</b>	<b>83,99</b>	<b>914,23</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Птица или кролик отварные	120	27,12	20,40	0,00	292,5	300

	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	12
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>40,65</b>	<b>34,60</b>	<b>107,04</b>	<b>896,51</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога	200	30,72	36,88	46,10	600,2	17/5
	Молоко сгущённое	20	1,40	1,58	1,90	27	10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,46	4,43	22,26	149,46	3/13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>45,22</b>	<b>46,27</b>	<b>97,02</b>	<b>931,66</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом)	100	14,10	33,00	10,10	447	304
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>23,80</b>	<b>45,08</b>	<b>95,00</b>	<b>926,59</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	6,56	11,40	10,53	196,53	32/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	3/4
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>665</b>	<b>30,63</b>	<b>26,89</b>	<b>124,40</b>	<b>930,51</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	3
	Рыба жареная	100	16,62	2,88	3,50	106,25	5/7
	Соус красный основной	25	0,17	0,77	1,72	14,57	759
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>29,51</b>	<b>17,90</b>	<b>96,73</b>	<b>654,07</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	11,33	11,86	3,30	160,77	299
	Горошница	150	15,51	6,24	35,90	245,96	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>35,03</b>	<b>19,32</b>	<b>109,04</b>	<b>721,23</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84	11,84	28,48	279,2	6/9
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>23,32</b>	<b>21,28</b>	<b>93,57</b>	<b>653,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>9195</b>	<b>419,31</b>	<b>441,15</b>	<b>1428,2</b>	<b>11326</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>656,79</b>	<b>29,95</b>	<b>31,51</b>	<b>102,01</b>	<b>809,00</b>	