



Согласовано:

000 "Трест Общественного питания"

Утверждаю:

Директор

И.Д. Афоничев



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК И ОБЕД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Боржник 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.)

Боржник 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.

«Боржник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Угледолинформ, 2004.

«Боржник 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.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Принем пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Белки

Пищевые вещества

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

День 1

ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	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		660	22,51	27,22	99,15	751,48	

День 2

ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	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
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витгошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	22,69	15,79	71,74	618,26	

День 3

ЗАВТРАК	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курры	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	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		650	28,66	25,14	103,66	760,84	

День 4

ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	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 "Витгошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,83	27,38	105,14	775,1	

День 5									
ЗАВТРАК									
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	6,10	2,50	14	107			
Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	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			
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	24,22	22,34	82,84	669,2				

День 6									
ЗАВТРАК									
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106			
Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405			
Каша гречневая вязкая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
ИТОГО ЗА ОБЕД	670	24,08	22,59	97,16	721,56				

День 7									
ЗАВТРАК									
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107			
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			
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616			
ИТОГО ЗА ОБЕД	580	31,67	25,82	48,14	589,25				

День 8									
ОБЕД									
Овощи консервированные (кукуруза)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175			
Птица отварная	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404			
Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291			
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.			
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	660	27,99	27,82	139,48	708,01				

День 9									
ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3			
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			
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 ОБЕД	555	36,64	27,42	109,84	845,56				

День 10

ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	1,50	8,40	89	50
	Тефтели из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20,8
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,35	46,10	252,6	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 ОБЕД	620	21,66	39,4	97,84	844,25	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6395	266,95	260,92	954,99	7283,51	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	639,5	26,695	26,092	95,499	728,351	