



Утверждаю:

Директор

ООО "Трест Общественного питания"

И. Д. Афонцев



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ЗАВТРАК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.  
«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебодолинформ, 2004.  
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПин

2024 г.

| 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     |
|            |                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>560</b>       | <b>18,16</b> | <b>23,95</b> | <b>76,88</b>            | <b>611,8</b> |         |
| День 2     | ЗАВТРАК                 | Овощи натуральные (огурцы)                 | 60               | 0,48         | 0,06         | 1,50                    | 8,4          | 107     |
|            |                         | Кнедли 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 "Витошика" | 200              | 0,40         | 0,00         | 20,00                   | 80           | 508     |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>570</b>                                 | <b>19,29</b>     | <b>13,88</b> | <b>71,81</b> | <b>531,47</b>           |              |         |
| День 3     | ЗАВТРАК                 | Флоды свежие (мандарин)                    | 100              | 0,80         | 0,20         | 7,50                    | 38           | 112     |
|            |                         | Котлета из курды                           | 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     |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>580</b>                                 | <b>21,5</b>      | <b>18,99</b> | <b>75,3</b>  | <b>595,91</b>           |              |         |

День 4

| ЗАВТРАК                 |                                | Салат из свежклй отварной |              |              |              |  |               |  |  |  |     |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|--|--|--|-----|
|                         | Плд. из мяса                   | 60                        | 0,90         | 3,30         | 5,04         |  | 53,4          |  |  |  | 50  |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 200                       | 13,10        | 14,05        | 30,20        |  | 299           |  |  |  | 370 |
|                         | Хлеб ржаной                    | 40                        | 3,04         | 0,32         | 19,68        |  | 94            |  |  |  | 108 |
|                         | Напиток "Витошка" с витаминами | 40                        | 2,64         | 0,48         | 13,36        |  | 69,6          |  |  |  | 109 |
|                         | Напиток "Витошка" с витаминами | 200                       | 0,00         | 0,00         | 18,40        |  | 74            |  |  |  | 617 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                | <b>540</b>                | <b>19,68</b> | <b>18,15</b> | <b>86,68</b> |  | <b>590,00</b> |  |  |  |     |

День 5

| ОБЕД                    |                                   | Овощи натуральныы (огурцы) |              |              |              |  |              |  |  |  |     |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--|--------------|--|--|--|-----|
|                         | Котлеты, биточки, шницели из мяса | 60                         | 0,48         | 0,06         | 1,50         |  | 8,4          |  |  |  | 107 |
|                         | Рагу из овощей                    | 90                         | 12,04        | 10,75        | 15,97        |  | 257,4        |  |  |  | 381 |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 150                        | 3,00         | 8,02         | 14,75        |  | 135          |  |  |  | 195 |
|                         | Хлеб ржаной                       | 20                         | 1,52         | 0,16         | 9,84         |  | 47           |  |  |  | 108 |
|                         | Чай с лимоном                     | 20                         | 1,32         | 0,24         | 6,68         |  | 34,8         |  |  |  | 109 |
|                         | Чай с лимоном                     | 200                        | 0,10         | 0,00         | 15,20        |  | 61           |  |  |  | 508 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                   | <b>540</b>                 | <b>18,46</b> | <b>19,23</b> | <b>63,94</b> |  | <b>543,6</b> |  |  |  |     |

День 6

| ЗАВТРАК                 |                         | Овощи натуральныы (помидоры) |              |              |              |  |               |  |  |  |     |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|--|--|--|-----|
|                         | Курица в соусе томатном | 60                           | 0,66         | 0,12         | 2,28         |  | 14,4          |  |  |  | 106 |
|                         | Каша гречневая вязкая   | 100                          | 9,25         | 11,25        | 3,42         |  | 160           |  |  |  | 405 |
|                         | Чай с сахаром           | 150                          | 5,55         | 6,85         | 37,08        |  | 250,05        |  |  |  | 237 |
|                         | Хлеб пшеничный          | 200                          | 0,20         | 0,00         | 15,02        |  | 58,76         |  |  |  | 493 |
|                         | Хлеб ржаной             | 40                           | 3,04         | 0,32         | 19,68        |  | 94            |  |  |  | 108 |
|                         | Хлеб ржаной             | 20                           | 1,32         | 0,24         | 6,68         |  | 34,8          |  |  |  | 109 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                         | <b>570</b>                   | <b>20,02</b> | <b>18,78</b> | <b>84,16</b> |  | <b>612,01</b> |  |  |  |     |

День 7

|  |                           |            |              |              |              |               |     |
|--|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | Овоц 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 "Витгошка" |                           | 200        | 0,40         | 0,00         | 20,00        | 80            | 616 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    |                           | <b>520</b> | <b>28,88</b> | <b>21,72</b> | <b>62,96</b> | <b>561,74</b> |     |

День 8

|                         |   |            |              |              |              |               |         |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Овоци 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     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>540</b> | <b>20,21</b> | <b>20,52</b> | <b>90,29</b> | <b>543,42</b> |         |

День 9

|                         |                               |            |              |              |              |              |     |
|-------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Флоды свежие (яблоко)         | 100        | 0,60         | 0,6          | 14,70        | 70,5         | 3   |
|                         | Пудинг из творога паровой     | 150        | 20,90        | 16,30        | 33,00        | 362          | 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 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                               | <b>505</b> | <b>29,68</b> | <b>21,99</b> | <b>98,84</b> | <b>724,9</b> |     |

День 10

|                         |                             |            |              |              |              |               |      |
|-------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             | <b>550</b> | <b>20,32</b> | <b>35,52</b> | <b>85,80</b> | <b>766,59</b> |      |

**ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:**

|  |  |                |               |               |               |                |  |
|--|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
|  |  | <b>4925,00</b> | <b>195,88</b> | <b>177,21</b> | <b>710,86</b> | <b>5314,85</b> |  |
|--|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:**

|  |  |               |              |              |              |               |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|  |  | <b>492,50</b> | <b>19,59</b> | <b>17,72</b> | <b>71,09</b> | <b>531,49</b> |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

10