

Согласовано:

Директор



Утверждаю

Директор

ООО "Трест общественное питание"

И.Д. Афоничев



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЗАВТРАК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«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. Перевалова.)

реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков,

«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. Под ред. Ф.Л. Марчука и

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

«Сборник рецептов 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

083.

2024 г.

083

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пример пищи

Именование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества:

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептур

День 1

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Каша пшеничная молочная жидкая, с маслом

Сливочным

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Овоши натуральные (помидоры)

Ци на кашеиной капусты с картофелем

Улиш (1-й вариант)

Макаронные изделия отварные

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Напиток из лимонника

ИТОГО ЗА ОБЕД

Напиток из лимонника

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1470

День 2

ЗАВТРАК	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
---------	-----	------	------	-------	--------	-----

Йогурт

Каша рисовая молочная жидкая

Сыр твердый порционными

Чай из сухой смеси с витаминными "Виташока"

Витон натуральной

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Овоши натуральные (буряк)

Рисовый доминант

Кисель рыбный припущенный

Картофель отварной в молоке (1)

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Компот из смеси сухофруктов

ИТОГО ЗА ОБЕД

Компот из смеси сухофруктов

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1475

День 3

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Суп молочный с-м-и из овощей

Какао с молоком (1-й вариант)

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Пюре из овощей (миндаль)

Борщ с капустой и картофелем

Котлета из курицы

Каша ячневая вязкая

Компот из яблок с лимонами

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1460

День 4

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Каша гречневая молочная

Сок 0,2

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Каплет из свежих отварной

Суп-пюре из разных овощей

Плов из мяса

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Напиток "Виташока" с витаминными

ИТОГО ЗА ОБЕД

Напиток "Виташока" с витаминными

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1510

День 5

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Каша из пшена и риса молочная жидкая "Ларушка" с

Чай с лимоном

Витон натуральной

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Овоши натуральные (буряк)

Суп с картошкой (печеной, рисовой, манной)

Котлеты, блинчики, блинчики из мяса

Рататуй из овощей

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Компот из смеси сухофруктов

ИТОГО ЗА ОБЕД

Компот из смеси сухофруктов

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1470

День 6									
ЗАВТРАК	Вутерброд с сыром	120	8,20	6,60	2,00	176	1118		
	Каши из хлопьев с чик "Терулет" 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 ДЕНЬ:									
День 7									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (пюре)	100	1,10	0,20	3,80	24	106		
	Суп картофель 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		
ОБЕД	Каши гречневая вязкая	180	6,66	8,21	24,49	300,6	237		
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,68	9,4	108		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	19,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 8									
ЗАВТРАК	Котлет	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517		
	Каши рисовая молочная жидкая	230	8,66	16,80	37,26	321,31	268		
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витолка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616		
ОБЕД	Битон паровой	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Овощи натуральные (бульон)	565	17,17	21,61	78,78	566,77	107		
	Пюре из свежей капусты с картофелем	100	0,80	0,10	2,50	14	142		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Жаркое по-домашнему	250	4,98	7,77	18,12	75,75	142		
	Хлеб пшеничный	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369		
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	0,84	47	108		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Напиток из лимоника	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109		
		200	0,70	0,30	22,80	97	519		
		830	33,72	31,1	58,71	682	1350		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 9									
ЗАВТРАК	Каши 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		
	Вутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118		
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	0,48	0,18	13,36	69,6	109		
	Овощи консервированные (кукуруза)	560	20,14	17,84	87,06	610,2	175		
	Борщ с капустой и картофелем	100	2,23	5,61	61,68	166,23	100,7	128	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Птица отварная	250	1,65	5,17	16,29	0,58	131,75	404	
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291	617	
	Канель	200	1,40	0,00	29,00	122	108	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	34,8	109	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	823,36			
		890	27,11	28,44	164,37	251,43	1433,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 10									
ЗАВТРАК	Вутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118		
	Каши из пшена и риса молочная жидкая "Лужка" с использованием смеси сухой с витаминами и мягином для питания "Витолка" для детей	230	7,34	5,72	39,17	237,13	14,4		
	Чай с лимоном	200	1,98	0,36	25,00	144	496		
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	21,12	15,98	96,19	609,33	109		
	Пюре свежее (пюре)	570	21,12	15,98	96,19	609,33	109		
	Суп из овощей с фасоль	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Молоко стуженное	250	1,65	5,17	11,90	100	143		
	Компот из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317		
	Хлеб пшеничный	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб ржаной	200	0,50	0,00	27,00	110	508		
		20	1,52	0,16	7,80	47	108		
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 10									
ЗАВТРАК	Вутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118		
	Каши из пшена и риса молочная жидкая "Лужка" с использованием смеси сухой с витаминами и мягином для питания "Витолка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
	Салат из свежих отварной	610	18,69	19,08	84,31	581,6	50		
	Суп пюре из разных овощей	100	1,50	5,50	8,40	89	161		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Птица в соевом соусе	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161		
	Хлеб пшеничный	100	12,11	28,03	10,32	34,45	20,8		
	Хлеб ржаной	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,20	23,10	96	507		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108		
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
ИТОГО ЗА ОБЕД:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									