

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 4

Елагина Н.Н.



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячего питания
завтрак**

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

«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.В. Гращенков, А.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.А. 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.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи

Наименование блюда

День 1**ЗАВТРАК**

Овощи натуральные (помидоры)

Гуляш (1-й вариант)

Макаронные изделия отварные

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Напиток из шиповника

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 2****ЗАВТРАК**

Овощи натуральные (огурцы)

Кнели рыбные припущенные

Картофель отварной в молоке (1)

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 3****ЗАВТРАК**

Плоды свежие (мандарин)

Котлета из курицы

Каша ячневая вязкая

Какао с молоком (1-й вариант)

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 4****ЗАВТРАК**

Салат из свеклы отварной

Плов из мяса

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Напиток "Витошка" с витаминами

ИТОГО ЗА ОБЕД

Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,10	0,20	3,80	24	106
100	11,55	25,11	4,66	293	367 (1)
180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
40	1,52	0,32	19,68	94	108
40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
200	0,70	0,30	22,80	97	519
660	22,51	27,22	99,15	751,48	
100	0,80	0,10	2,50	14	107
110	14,70	11,14	5,80	181,06	334
180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
40	1,52	0,32	19,68	94	108
40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
200	0,40	0,00	20,00	80	616
670	22,69	15,79	71,74	618,26	
100	0,80	0,20	7,50	38	112
100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
200	3,60	3,30	25,00	144	496
40	1,52	0,32	19,68	94	108
30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
650	28,66	25,14	103,66	760,84	
100	1,50	5,50	8,40	89	50
300	19,65	21,08	45,30	448,5	370
40	3,04	0,32	19,68	94	108
40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
200	0,00	0,00	18,40	74	617
680	26,83	27,38	105,14	775,1	

День 5**ЗАВТРАК**

Овош : натуральные (огурцы)
Котлеты, биточки, шницели из мяса
Рагу из овощей
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Чай с лимоном

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 6****ЗАВТРАК**

Овощи натуральные (помидоры)
Курица в соусе томатном
Каша гречневая вязкая
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 7****ЗАВТРАК**

Овощи натуральные (огурцы)
Жаркое по-домашнему
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 8****ОБЕД**

Овощи консервированные (кукуруза)
Птица отварная
Макаронные изделия отварные
Чай с молоком
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД**День 9****ЗАВТРАК**

Плоды свежие (яблоко)
Пудинг из творога паровой
Молоко сгущенное
Какао с молоком (1-й вариант)
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД

100	0,80	0,10	2,50	14	107
100	14,70	11,94	17,74	286	381
180	3,60	9,62	17,70	162	195
40	3,04	0,32	19,68	94	108
30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
200	0,10	0,00	15,20	61	494
650	24,22	22,34	82,84	669,2	

100	1,10	0,20	3,80	24	106
120	11,10	13,50	4,15	192	405
180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
40	3,04	0,32	19,68	94	108
30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
670	24,08	22,59	97,16	721,56	

100	0,80	0,10	2,50	14	107
240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
20	0,78	0,16	0,84	47	108
20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
200	0,40	0,00	20,00	80	616
580	31,67	25,82	48,14	589,25	

100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
200	1,50	1,30	15,90	81	10./12.
40	3,04	0,32	19,68	94	108
20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
660	27,99	27,82	139,48	708,01	

100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
200	3,60	3,30	25,00	144	496
20	1,52	0,16	7,80	47	108
20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
555	36,64	27,42	109,84	845,56	

День 10

ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной
	Тефтели из говядины паровые
	Рис отварной с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

10

	100	1,50	1,50	8,40	89	50
	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20,78
	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	620	21,66	39,4	97,84	844,25	
	6395	266,95	260,92	954,99	7283,51	
	639,5	26,695	26,092	95,499	728,351	