

Согласовано:
директор

Утверждаю

Директор

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК
Зимне-весенний период
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 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, 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. Лапиной. - 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: 1 - 4 классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №3) | 90 | 11,70 | 11,70 | 10,80 | 200,7 | 311 |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,92 | 2,04 | 36,76 | 228 |
| | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 180 | 3,73 | 6,84 | 32,16 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 20,11 | 20,02 | 82,46 | 555,85 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,90 | 9,40 | 5,50 | 63 | 33/1 |
| | Кнели рыбные припущенные | 100 | 9,41 | 1,40 | 5,50 | 89 | 334 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,60 | 6,80 | 33,64 | 215 | 44/3 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,30 | 0,20 | 18,90 | 103 | 528 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 23,57 | 21,06 | 89,90 | 595,2 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 2,22 | 3,84 | 43,2 | 1/1 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 11,38 | 8,84 | 14,92 | 208,95 | 5/9 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,64 | 5,02 | 37,17 | 206,49 | 43/3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,20 | 36 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт | 40 | 2,90 | 0,44 | 16,34 | 75,8 | б/н |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 24,20 | 22,76 | 88,15 | 603,44 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 60 | 1,00 | 4,25 | 5,10 | 62,12 | 18 |
| | Плов из свинины | 240 | 19,18 | 21,20 | 41,42 | 352,2 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33 | 2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 25,94 | 26,01 | 101,88 | 662,52 |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,80 | 65,4 | 17 |
| | Гуляш из мяса отварного (свинина) | 90 | 10,20 | 10,68 | 2,97 | 144,7 | 299 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 4,92 | 21,81 | 145,06 | 362 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,06 | 0,00 | 18,18 | 74,31 | 436 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт | 40 | 2,90 | 0,44 | 16,34 | 75,8 | б/н |
| | Мандарины | 100 | 0,56 | 0,14 | 5,27 | 26,71 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 21,01 | 22,56 | 86,05 | 625,18 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Помидоры свежие (нарезка) | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,23 | 58,21 | 9 |
| | Курица в соусе томатном | 100 | 11,33 | 11,25 | 3,42 | 126,18 | 405 |
| | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 150 | 3,26 | 7,79 | 29,13 | 164,39 | 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 | 40 | 2,90 | 0,44 | 16,34 | 75,8 | б/н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 21,18 | 19,92 | 90,20 | 595,78 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурец солёный | 60 | 0,38 | 0,05 | 0,82 | 6,24 | 10 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 240 | 16,87 | 60,46 | 52,31 | 433,85 | 259 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,20 | 36 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | б/н |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 22,09 | 21,11 | 91,31 | 604,25 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом | 60 | 1,10 | 5,10 | 7,40 | 81 | 34/1 |
| | Птица или кролик отварные | 100 | 6,60 | 8,98 | 1,02 | 124,92 | 300 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,64 | 5,02 | 26,17 | 97,66 | 43/3 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200 | 0,44 | 0,16 | 18,20 | 116,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 20,98 | 20,78 | 91,79 | 598,82 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога | 150 | 9,04 | 11,76 | 44,57 | 309,75 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 450 | 22,22 | 20,91 | 88,81 | 608,21 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 1,00 | 4,00 | 5,90 | 63 | 5/1 |
| | Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом) | 90 | 12,69 | 19,70 | 9,09 | 172,29 | 304 |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,92 | 2,04 | 16,76 | 228 |
| | Рис отварной | 150 | 3,71 | 3,40 | 37,09 | 197 | 45/3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,20 | 36 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 6/н |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 22,56 | 28,62 | 92,30 | 613,21 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 5710 | 223,86 | 223,75 | 902,85 | 6062,46 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 571 | 22,386 | 22,375 | 90,285 | 606,246 | |