

Согласовано:
Директор

Утверждаю:

000 "Трест общественного питания"

Директор

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК
Зимне-весенний период**

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

- «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. Перевалова.]
- «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, 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. 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.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (реп. №3) | 100 | 13,00 | 13,00 | 12,00 | 223 | 311 |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,92 | 2,04 | 16,76 | 228 |
| | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 180 | 3,73 | 6,84 | 38,16 | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 22,73 | 21,56 | 94,34 | 591,15 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом | 100 | 1,50 | 6,83 | 9,17 | 105 | 33/1 |
| | Кнели рыбные припущенные | 100 | 13,60 | 1,40 | 5,50 | 89 | 33/4 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,31 | 8,15 | 45,36 | 300,01 | 44/3 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103 | 52/8 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 660 | 31,39 | 17,38 | 118,17 | 786,21 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 3,70 | 6,40 | 72 | 1/1 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 12,64 | 13,16 | 16,58 | 232,17 | 5/9 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,64 | 5,02 | 37,17 | 216,49 | 43/3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,20 | 36 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт | 30 | 2,17 | 0,33 | 12,25 | 56,85 | 6/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 650 | 27,29 | 22,69 | 94,96 | 679,51 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 100 | 1,66 | 7,09 | 8,50 | 103,53 | 18 |
| | Плов из свинины | 300 | 25,23 | 56,34 | 51,78 | 816 | 265 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 51/6 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 680 | 33,97 | 64,23 | 122,32 | 1200,73 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109 | 17 |
| | Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным) | 100 | 8,00 | 15,20 | 3,30 | 183 | 299 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,94 | 5,90 | 26,17 | 174,08 | 362 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,08 | 0,00 | 24,24 | 99,08 | 43/6 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт | 30 | 2,17 | 0,33 | 12,25 | 56,85 | 6/н |
| | Мандарины | 100 | 0,56 | 0,14 | 5,27 | 26,71 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 750 | 19,39 | 31,99 | 93,91 | 741,92 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Помидоры свежие (нарезка) | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,72 | 97,02 | 9 |
| | Курица в соусе томатном | 120 | 13,60 | 13,50 | 4,10 | 192 | 405 |
| | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 180 | 3,91 | 9,34 | 38,56 | 233,44 | 60 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 78 | 50/7 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт | 30 | 2,17 | 0,33 | 12,25 | 56,85 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 670 | 23,80 | 23,69 | 97,71 | 750,51 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурец солёный | 100 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 10,4 | 10 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 300 | 21,09 | 50,58 | 28,41 | 656,58 | 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 | 6/н |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 640 | 24,99 | 51,06 | 58,29 | 788,42 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом | 100 | 1,83 | 8,50 | 12,33 | 135 | 34/1 |
| | Птица или кролик отварные | 120 | 27,12 | 20,40 | 0,00 | 292,5 | 300 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,64 | 5,02 | 37,17 | 216,49 | 43/3 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 660 | 40,65 | 34,60 | 107,04 | 896,51 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога | 200 | 30,72 | 36,88 | 46,10 | 600,2 | 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 | 7,48 | 4,43 | 22,26 | 149,46 | 3/13 |
| | Хлеб рженой | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 45,22 | 46,27 | 97,02 | 931,66 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,67 | 6,67 | 9,83 | 105 | 5/1 |
| | Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом) | 100 | 14,10 | 33,00 | 10,10 | 447 | 304 |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,92 | 2,04 | 16,76 | 228 |
| | Рис отварной | 180 | 4,45 | 4,09 | 44,51 | 236,39 | 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 | 6/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 645 | 23,80 | 46,08 | 95,00 | 926,59 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 6460 | 293,23 | 358,55 | 978,76 | 8263,21 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 646 | 29,32 | 35,86 | 97,88 | 826,32 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога | 200 | 30,72 | 36,88 | 46,10 | 600,2 | 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 | 7,48 | 4,43 | 22,26 | 149,46 | 3/13 |
| | Хлеб рженой | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 66 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 45,22 | 46,27 | 97,02 | 931,66 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,67 | 6,67 | 9,83 | 105 | 5/1 |
| | Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом) | 100 | 14,10 | 33,00 | 10,10 | 447 | 304 |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,92 | 2,04 | 16,76 | 228 |
| | Рис отварной | 180 | 4,45 | 4,09 | 44,51 | 236,39 | 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 | 6/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 12 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 645 | 23,80 | 46,08 | 95,00 | 926,59 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 6460 | 293,23 | 358,55 | 978,76 | 8263,21 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 646 | 29,32 | 35,86 | 97,88 | 826,32 | |