

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор



Фомин А.М.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

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. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2018 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

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

возраст 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	28,32	19,78	75,51	593,74	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	34,78	40,33	100,35	907,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	63,10	60,11	175,86	1501,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	189,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	39,90	5,59	55,23	527,07	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33,75	32,37	132,28	956,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	73,65	37,96	187,51	1483,58	

День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,40	21,36	73,79	581,87	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	52,39	47,10	140,33	850,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	76,79	68,46	214,12	1432,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,92	34,78	52,68	611,22	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,74	27,96	79,63	680,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,66	62,74	132,31	1291,44	

День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,30	22,33	54,95	506,26	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	41,13	31,95	122,18	942,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	63,43	54,28	177,13	1448,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	27,86	23,73	93,96	702,86	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,03	33,14	86,47	766,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	59,89	56,87	180,43	1468,95	

День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	122,42	258
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,13	12,25	63,09	471,02	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	38,82	38,93	115,21	969,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	59,95	51,18	178,30	1440,1	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	30,11	20,42	79,33	622,97	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,11	22,63	74,54	603,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	55,22	43,05	153,87	1226,67	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,71	29,46	77,60	669,6	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,18	28,53	98,07	767,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	57,89	57,99	175,67	1436,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,04	30,35	61,88	613,8	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,96	31,82	137,24	976,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	58,00	62,17	199,12	1590,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13705	616,58	554,81	1774,32	14544,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1370,5	61,66	55,48	177,43	1454,49	