

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Рудова О.Г.

для
документов

Утверждаю:

Директор

ООО "Трест"

Афоничев Н.Д.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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. 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. Лавиной. - Изд. Хлебпродкиформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.Н. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания и исследования» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2025 г.

Меню приготовленных блюд ОБЗ с 12 и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,90	24	108
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	100	5,00	0,81	34,85	173,88	201
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	21,91	26,92	91,35	714,48	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	3,68	5,17	7,07	83,3	130
	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		840	41,39	48,85	109,38	1046,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,30	75,77	200,73	1761,16	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Китайские рыбные припущенные	110	14,70	11,14	15,80	101,06	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витоника"	200	0,40	0,80	20,00	80	610
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	22,69	15,79	81,74	618,26	
ОБЕД	Гуфтан из говядины лезовые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Виска свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Расквашенный домашний	250	2,07	5,20	12,60	106,25	132
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	59,92	53,32	223,99	1674,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные из курицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша гречневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Плоды соевые (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	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		630	25,36	21,89	93,93	672,85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	40,17	32,88	175,82	1044,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,53	54,77	269,75	1717,59	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежей отварной	100	1,50	5,58	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витешка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	26,83	27,38	105,14	775,1	
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
	Помидор свежий (или соевый) в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об 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		830	26,74	22,02	76,45	615,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	53,57	49,40	181,59	1390,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рагу из овощей	100	3,60	0,62	14,99	162	105
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	24,23	22,34	80,13	669,2	
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)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,77	35,99	126,02	997,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	65,99	58,33	206,15	1666,3	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассычатая	100	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,98	22,59	97,14	722,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об 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	309
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	37,18	90,11	818,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,45	59,77	187,25	1541,69	

День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Картофельное пюре	100	3,78	7,02	19,52	165,6	429
	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	20	1,98	0,36	10,62	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,48	20,78	82,52	661,8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,6	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об 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
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	46,85	56,29	130,92	1219,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,33	77,07	213,44	1881,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	120	14,90	19,54	9,69	158,1	484
	Макаронные изделия отварные	180	5,90	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Витамин" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,49	26,52	141,98	701,00	
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
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,92	49,19	217,52	1310,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Вудинг из творога паровой	200	27,06	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко ступенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,62	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	36,64	27,42	111,88	845,56	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в сметане	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173,1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	67,16	62,25	219,78	1714,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,62	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,25	23,31	105,26	787,8	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макаронные изделия 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
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	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		920	30,83	29,59	105,85	814,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	55,08	52,90	211,11	1601,98	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	15145	609,25	592,77	2131,31	16260,89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1514,5	60,93	59,28	213,13	1626,099	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849268

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 18.08.2025 по 18.08.2026