

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4



Утверждаю:

Директор

ООО "Трест"

Афончиков И.Д.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

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. Перелазова.)

«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. Хасбиродкиформ, 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

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	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	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Кнели рыбные припущенные	110	14,70	11,14	15,80	181,06	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 "Витощка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	22,69	15,79	81,74	618,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные из курицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Плоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	599
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,04	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	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витощка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	26,83	27,38	105,14	775,1	
День 5							
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
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,95	162	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	24,22	22,34	80,13	669,2	

День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Куринца в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассычатая	180	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,98	22,59	97,14	722,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,90	0,10	2,50	14	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,48	20,78	82,52	661,8	
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	0,69	158,1	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Виташка" 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	701,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Каша 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	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	36,64	27,42	111,88	845,56	
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	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,25	23,31	105,26	787,8	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:		6425	255,85	234,94	991,07	7168,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		642,5	25,59	23,49	99,11	716,886	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849268

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 18.08.2025 по 18.08.2026