

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4



Утверждаю:

Директор

ООО "Трест"

Афоничев И.Д.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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. 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. Хлебпродниформ, 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 для детей ОБЗ 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,16	23,95	76,88	611,8	
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:		1350	52,94	64,28	177,23	1519,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	3,13	8,67	149,67	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витешка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,29	13,88	71,81	531,47	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	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		840	32,04	30,81	124,86	905,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	51,33	44,69	196,67	1437,37	
День 3							

ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Плоды свежие (мандарин)	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	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,50	18,99	75,30	595,91	
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)	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	36,61	30,64	122,15	911,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	58,11	49,63	197,45	1507,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,95	30,20	299	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 "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,68	18,15	86,68	590	
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 соленый) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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 плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,74	22,02	76,45	615,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	46,42	40,17	163,13	1205,42	
День 5							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,46	19,23	61,94	543,6	
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	5,06	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:		1410	59,59	51,18	184,12	1486,3	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,92	18,78	84,14	613,25	
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:		1360	51,95	51,92	170,61	1379,34	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	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	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,21	18,11	73,14	562,6	
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
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	39,48	44,21	118,81	1032,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	58,69	62,32	191,95	1595,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток "Витожка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,92	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,71	19,22	92,79	536,42	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы мясные	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:		1330	43,82	41,85	167,33	1140,12	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	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	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,92	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	29,68	21,99	98,84	724,9	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	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 I	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173,1
	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:		1295	50,86	50,52	196,91	1492,25	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	361
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	415
	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,25	17,24	86,49	681,54	
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
	Вечень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	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		830	30,10	28,51	101,73	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	50,35	45,75	188,22	1466,56	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13555	532,06	502,31	1833,62	14229,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1355,5	53,21	50,23	183,36	1422,941	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849268

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 18.08.2025 по 18.08.2026