

Согласовано:



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов 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

2022 г.

АСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.



Меню приготавливаемых блюд

г.горя: Ст. школьники (ОВЗ)

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1							
	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	190	5,57	9,92	28,06	240,09
	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67	126,65
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	19,19	126,25
	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	О ЗА ЗАВТРАК:		550	13,40	14,25	94,28	687,49
	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,29	9,26	21,47	150,05
	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	100	15,45	16,50	6,92	270,40
	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	О ЗА ОБЕД:		870	27,00	27,25	119,21	1003,20
	О ЗА ДЕНЬ:		1420	40,40	41,50	213,49	1690,69
2							

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55	147,70
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,85	6,46	28,07	219,70
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
	<u>О ЗА ЗАВТРАК:</u>		555	17,63	20,63	92,98	818,40
	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250	7,66	10,16	34,01	196,65
	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной в молоке	180	4,65	6,30	26,87	215,65
	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамишки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	<u>О ЗА ОБЕД:</u>		870	26,49	27,16	121,63	969,25
	<u>ГО ЗА ДЕНЬ:</u>		1425	44,12	47,79	214,61	1787,65
3							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
	<u>ЗАВТРАК</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,12	6,60	27,49	230,15
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
	<u>О ЗА ЗАВТРАК:</u>		525	17,31	18,40	81,92	743,10
	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	4,46	8,00	22,29	143,54
	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные припущенные	100	13,50	9,64	12,13	217,36

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ОБЕД</u>	Каша ячневая вязкая	180	4,80	8,55	30,59	251,05
	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	26,36	140,35
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
			870	26,93	27,29	132,34	1041,05
			1395	44,24	45,69	214,26	1784,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
4							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	7,61	90,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	240	16,19	25,13	12,38	353,95
	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	28,77	191,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	550	25,13	31,59	76,60	836,35
	<u>ОБЕД</u>	Суп с бобовыми	100	0,90	3,30	8,81	101,05
	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	250	7,15	48,15	53,39	596,90
	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	100	12,51	1,89	12,41	149,35
	<u>ОБЕД</u>	Чай с сахаром	180	3,15	6,60	20,12	185,65
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	180	0,09	0,00	17,27	101,65
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>		30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
			870	27,30	60,46	139,40	1328,70
			1420	52,43	92,05	216,00	2165,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
5							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	100	0,69	0,09	5,91	59,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	11,39	15,35	27,25	238,95
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
О ЗА ЗАВТРАК:			550	17,06	17,67	80,67	627,15
	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	1,76	2,36	45,53	186,05
	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	280	28,37	25,32	21,89	461,10
	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,81	94,25
О ЗА ОБЕД:			870	34,74	28,50	125,43	1037,35
ГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,80	46,17	206,10	1664,50
6							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	6,02	11,00	23,86	230,87
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,77	107,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
О ЗА ЗАВТРАК:			535	12,56	14,95	87,81	715,32
	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,40	9,98	21,99	129,25
	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,85	40,85	300,70
	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
О ЗА ОБЕД:			870	26,13	28,53	123,59	986,90

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
7							
ГО ЗА ДЕНЬ:							
			1405	38,69	43,48	211,40	1701,92
	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55	147,70
	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,05	3,58	24,50	179,28
	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67	126,65
	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ГО ЗА ЗАВТРАК:			555	17,53	19,15	89,41	775,98
	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
	ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,34	5,02	14,41	135,85
	ОБЕД	Плов из отварного мяса	280	18,14	17,86	51,00	470,05
	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ГО ЗА ОБЕД:			870	26,33	26,88	126,18	1035,10
ГО ЗА ДЕНЬ:			1425	43,86	46,03	215,59	1811,08
8							
	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) 3	80	0,66	0,12	6,05	62,05
	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	210	13,15	9,10	30,62	260,35
	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ГО ЗА ЗАВТРАК:			550	17,44	18,41	87,33	753,40
	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	3,46	12,00	22,29	143,54

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	100	21,21	14,66	4,28	266,22
	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	21,86	120,55
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ГО ЗА ОБЕД:			870	34,49	28,25	122,21	1011,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,93	46,66	209,54	1765,01
9							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	35	2,52	2,97	23,20	162,45
	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	250	33,32	25,99	56,38	624,75
	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	35,47	233,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ГО ЗА ЗАВТРАК:			550	46,88	36,91	146,66	1302,70
	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	250	2,94	3,52	15,99	140,05
	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	23,16	23,31	17,37	404,67
	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной	180	2,85	6,15	22,82	190,15
	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ГО ЗА ОБЕД:			870	37,11	37,62	114,86	1106,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	83,99	74,53	261,52	2408,87
10							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	70	0,48	0,06	5,27	56,05

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		а, г	Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж		
						у	
	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	11,33	10,62	40,72	321,74
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	18,01	22,44	99,22	829,90
	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	3,28	4,06	18,60	143,85
	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные	100	16,02	15,75	16,64	305,05
	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	180	3,00	8,02	16,52	182,65
	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	31,97	164,25
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			890	27,14	31,81	119,94	1090,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	45,15	54,25	219,16	1920,85