

Согласовано:

Директор

Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

_____ Фомин М.Л.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД)**

**Весенне-летний период
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.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

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	11,21	13,58	51,46	396,38	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	19,45	18,61	91,35	634,98	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	15,37	7,90	2,63	143,72	367 (1)
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	34,85	173,88	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	109
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	29,19	15,17	117,55	685,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	48,64	33,78	208,90	1320,48	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,50	286,75	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		605	16,94	16,17	92,30	586,61	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	2
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	100	13,37	10,12	15,24	164,6	334
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,96	4,93	27,26	170,14	3. / 3.
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	24,86	21,15	133,20	728,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	41,80	37,32	225,50	1315,2	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,17	3,27	6,60	68,3	1/1
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	180	15,52	24,08	3,55	315,1	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	3,46	244,62	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	24,58	37,24	44,27	847,44	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	8,25	8,40	89	50
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,41	161
ОБЕД	Плов из мяса	240	17,47	17,85	46,93	418,28	370
ОБЕД	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	26,27	31,40	115,16	851,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	50,85	68,64	159,43	1698,73	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	165
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	17,47	13,66	73,09	484,1	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	1,61	5,16	11,90	100,7	128
ОБЕД	Горошница с морковью	180	10,98	3,32	27,18	197,1	48/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,00	10,71	20,40	28,86	412
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	33,19	20,39	116,78	617,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	50,66	34,05	189,87	1101,36	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба " с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	14,95	16,46	80,51	528,8	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
ОБЕД	Суп с крупой(перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,23	15,58	117,78	155
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,60	17,70	162	195
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	13,38	11,94	17,74	286	381
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	26,01	27,67	113,56	853,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	40,96	44,13	194,07	1382,18	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	10,60	9,39	39,36	321,85	247
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,32	1,68	94	108
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	20,10	15,49	83,46	616,57	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	5,60	89	50
ОБЕД	Суп картоф. С бобовыми	250	5,71	3,76	21,93	115,92	144
ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,55	320,35	405
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,90	4,45	44,44	258,97	237
ОБЕД	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	43,89	40,01	130,66	1043,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	63,99	55,50	214,12	1660,41	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,43	18,23	40,50	349,25	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		585	17,94	23,04	82,02	596,71	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	4,20	16,90	17,30	239,78	1
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,08	5,13	7,06	83,3	142
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,96	4,93	27,26	170,14	3. / 3.
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	15,00	10,71	20,40	188,57	412
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	30,62	38,77	127,86	942,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	48,56	61,81	209,88	1539,1	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	17,99	16,91	85,01	593,1	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
ОБЕД	Птица отварная	100	12,47	16,29	0,58	131,76	404
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,44	4,36	1,33	240,17	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	27,34	26,82	69,05	734,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	45,33	43,73	154,06	1327,33	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	180	25,85	21,08	37,60	437,36	17/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	33,93	25,32	98,62	764,68	
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	18/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	250	2,05	7,75	11,38	124,27	14/2
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	250	22,03	24,15	27,20	414,45	3/8
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		880	31,36	42,78	101,74	920,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,29	68,10	200,36	1685,23	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	19,94	13,70	92,21	572,65	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,62	5,85	17,80	162,85	19/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	20,55	16,72	41,94	400,68	38/8
ОБЕД	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	39,51	28,95	135,10	961,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,45	42,65	227,31	1534,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							