



В. Суркова

Утверждаю:
Директор
ООО «Общественное Питание»
Фомин А.М.



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. Перемалова.)
- «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Граненков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- «Сравочник 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.Маруза и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания». Авт.-сост.: А.И. Злобинов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд ОВЗ 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	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Каша пшеничная молочная жидкая. с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	326,05	267
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,91	17,95	91,53	631,65	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	23,59	32,39	106,22	834,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	43,5	50,34	197,75	1466,43	
День 2							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Сыр твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19,25	18,73	74,62	547,98	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Кнели рыбные припущенные	110	14,70	11,14	5,80	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	24,86	20,99	91,54	754,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	44,11	39,72	166,16	1302,49	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118

Суп молочный с м-ми изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	20,14	15,64	79,34	535,6	
ОБЕД	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Фрукты свежие (мандарин)	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
Борщ с капустой и картофелем	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
Котлета из курицы	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
Каша ячневая вязкая	200	0,30	0,20	25,10	103	509
Компот из яблок с лимонами	40	1,52	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	900	27,01	27,21	115,66	820,54	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1460	47,15	42,85	195	1356,14	

День 4

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
Бутерброд с сыром	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4
Каша гречневая молочная	200	0,00	0,00	22,40	90	3
Сок 0,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	600	18,55	14,13	92,29	567,45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,50	5,50	8,40	89	50
ОБЕД	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
Суп- пюре из разных овощей	280	18,34	19,67	42,28	418,6	370
Плов из мяса	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	18,40	74	617
Напиток "Витошка" с витаминами	910	28,62	30,47	115,15	851,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1510	47,17	44,6	207,44	1419,07	

День 5

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
Бутерброд с сыром	230	7,13	11,04	31,05	253	625
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Чай с лимоном	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Батон нарезной	570	16,93	18,22	78,53	542,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	2,50	14	107
ОБЕД	250	2,05	5,22	15,57	117,77	155
Овощи натуральные (огурцы)	100	13,37	11,94	17,74	286	381
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	180	3,60	9,62	17,70	162	195
Котлеты, биточки, шницели из мяса	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Рагу из овощей	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	27,00	110	508
Хлеб ржаной	900	25,34	27,56	110,21	835,97	
Компот из смеси сухофруктов	1470	42,27	45,78	188,74	1378,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1470	42,27	45,78	188,74	1378,37	

День 6

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
Бутерброд с сыром						

Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,68	13,52	39,36	321,85	247
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	19,08	20,12	76,38	556,61	
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)	250	5,71	3,76	21,92	144,9	144
Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
Каша гречневая вязкая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
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 ОБЕД	900	28,24	24,3	126,43	871,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	47,32	44,42	202,81	1428,31	
День 7						
ЗАВТРАК	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
Каша рисовая молочная жидкая	230	8,66	16,80	37,26	321,31	268
Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	17,17	21,61	78,78	568,77	
ОБЕД	100	0,80	0,10	2,50	14	107
Овощи натуральные (огурцы)	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
Щи из свежей капусты с картофелем	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
Жаркое по-домашнему	20	0,78	0,16	0,84	47	108
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	200	0,70	0,30	22,80	97	519
Напиток из шиповника	830	33,72	31,1	58,71	682	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1395	50,89	62,1	114,92	1350	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 8						
ЗАВТРАК	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
Каша пшенная молочная жидкая	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.
Чай с молоком	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
Бутерброд с сыром	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной	560	20,14	17,84	87,06	610,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
ОБЕД	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
Овощи консервированные (кукуруза)	100	12,47	16,29	0,58	131,75	404
Борщ с капустой и картофелем	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
Птица отварная	200	1,40	0,00	29,00	122	617
Макаронные изделия отварные	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Кисель	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб пшеничный	890	27,11	28,44	164,37	823,36	
Хлеб ржаной	1450	47,25	46,28	251,43	1433,56	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9						

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7,34	5,72	39,17	237,13	14./4.
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Плоды свежие (яблоко)	570	21,12	15,98	96,19	609,33	
ОБЕД		100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100	143
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	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 ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
1375 56,31 45,27 219,93 911,56 1520,89							
День 10							

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	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
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
ОБЕД		250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Суп- пюре из разных овощей	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20/8
	Тефтели из говядины паровые	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
	Рис отварной с овощами	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Компот из ягод или фруктов мороженых	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	870	25,16	44,1	118,77	985,67	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
1480 43,85 63,18 203,08 1567,27							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
14555 469,82 484,54 1947,26 14222,53							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
1455,5 46,982 48,454 194,726 1422,253							