



Суркова



тверждаю:

Директор
Института безопасности пищевой продукции и качества пищевой продукции
Федерального научного центра безопасности пищевой продукции и технологического качества
с. Клеванинское
Екатеринбург, 2011 год.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ 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 тематических 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. Мерзюка и В.Т. Лапиной. - 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

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки		Жиры			
			Углеводы	Углеводы	Углеводы	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	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,51	27,22	99,15	751,48		
День 2								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107	
	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	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	22,69	15,79	71,74	618,26		
День 3								
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112	
	Котлета из курицы	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412	
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	28,66	25,14	103,66	760,84		
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	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 "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617	
ИТОГО ЗА ОБЕД		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	

Гару из овощей	180	3,60	9,62	17,70	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 ОБЕД	650	24,22	22,34	82,84	669,2	

День 6

ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая вязкая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	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 ОБЕД		670	24,08	22,59	97,16	721,56	

День 7

ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	31,67	25,82	48,14	589,25	

День 8

ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	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
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10./12.
	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 ОБЕД		660	27,99	27,82	139,48	708,01	

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
	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	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	36,64	27,42	109,84	845,56	

День 10

ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Тефтели из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8

Грис 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 ОБЕД	620	21,66	39,4	97,84	844,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6395	266,95	260,92	954,99	7283,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	639,5	26,695	26,092	95,499	728,351	