



Суркова

Директор

Фомин А.М.



### 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.И. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации по рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, 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. Маргуца и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

астная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>18,16</b>	<b>23,95</b>	<b>76,88</b>	<b>611,8</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	508
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>19,29</b>	<b>13,88</b>	<b>71,81</b>	<b>531,47</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>21,5</b>	<b>18,99</b>	<b>75,3</b>	<b>595,91</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежесырых овощей	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	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 "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>19,68</b>	<b>18,15</b>	<b>86,68</b>	<b>590,00</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	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	14,75	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	508
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>18,46</b>	<b>19,23</b>	<b>63,94</b>	<b>543,6</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>20,02</b>	<b>18,78</b>	<b>84,16</b>	<b>612,01</b>	
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>28,88</b>	<b>21,72</b>	<b>62,96</b>	<b>561,74</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>20,21</b>	<b>20,52</b>	<b>90,29</b>	<b>543,42</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 стуженное	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>505</b>	<b>29,68</b>	<b>21,99</b>	<b>98,84</b>	<b>724,9</b>	
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
Тефтели из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20,8
Рис отварной с овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>35,52</b>	<b>85,80</b>	<b>766,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>4925,00</b>	<b>195,88</b>	<b>177,21</b>	<b>710,86</b>	<b>5314,85</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>492,50</b>	<b>19,59</b>	<b>17,72</b>	<b>71,09</b>	<b>531,49</b>	