

Согласовано:



И.В. СУРКОВА

Направлено:



Директор
"Общественное питание"
с. Калужский Р.И. - Филипп А.М.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных 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 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. Маргула и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

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

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

2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 1						
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
Каша пшеничная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	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	550	15,81	14,65	80,53	543,65	
ОБЕД						
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,08	5,17	7,07	83,3	142
Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	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	860	22,00	29,80	104,24	795,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	37,81	44,45	184,77	1339,53	
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	5	1,30	1,33	0,18	17,78	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	540	15,35	14,76	74,10	494,64	
ОБЕД						
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
Рассольник домашний	250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
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	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	840	22,78	19,32	100,29	702,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	38,13	34,08	174,385	1197,16	
День 3						
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
Суп молочный с макаронными 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	500	16,04	12,34	68,34	447,6	
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	128
Котлета из кури	90	13,50	9,64	18,36	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	24,14	23,37	101,5	711,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	40,18	35,71	169,84	1158,87	
День 4						
ЗАВТРАК						
Сыр твердый порциями	10	5,20	5,30	0,70	71,12	100
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Каша гречневая молочная	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2,4
Сок 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90	3
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	16,44	21,54	78,01	572,37	
Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
Плов из мяса	200	13,10	14,05	35,20	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	22,78	22,65	104,71	696,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	39,22	44,19	182,72	1268,79	
День 5						
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей	230	7,13	11,04	31,05	253	625
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	12,83	14,92	67,53	454,4	
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
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	40	3,04	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	780	23,34	23,81	104,72	768,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	36,17	38,73	172,25	1223,02	
День 6						
ЗАВТРАК						
Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100

	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
	Багон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,3	16,99	71,69	503,37	
	ОБЕД						
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
	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
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	24,89	21,99	109,78	765,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	41,19	38,98	181,47	1268,54	
	День 7						
	ЗАВТРАК						
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,54	14,62	32,40	279,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Багон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	16,05	19,43	73,92	526,86	
	ОБЕД						
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	60,6	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,58	26	100,98	639,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	46,63	45,43	174,9	1166,2	
	День 8						
	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.
	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,04	14,54	76,06	522,2	
	ОБЕД						
	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	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
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	617
	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	790	21,76	24,39	115,29	685,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	37,8	38,93	191,35	1207,32	
	День 9						
	ЗАВТРАК						
	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118

Каша ячневая молочная с маслом сливочным										230	7,34	5,72	37,17	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										510	17,02	12,68	83,19	521,33	
Обед										100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
Плоды свежие (яблоко)										200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
Суп из овощей с фасоль										150	20,90	16,30	33,00	362	317
Пудинг из творога паровой										15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
Молоко стухшее										200	0,50	0,00	27,00	110	508
Компот из смеси сухофруктов										20	1,52	0,16	7,80	47	108
Хлеб пшеничный										20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной										705	27,9	22,83	110,36	771,46	
ИТОГО ЗА ОБЕД										1215	44,92	35,51	193,55	1292,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
День 10															
ЗАВТРАК										60	4,10	3,30	11,00	88	1118
Бутерброд с сыром										250	7,75	12,00	33,75	275	625
Каша "Дружба" с использованием смеси сухой "Витошка" для детей										200	0,10	0,00	15,20	61	494
Чай с лимоном										40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб ржаной										550	14,59	15,78	73,31	493,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
Обед										200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
Салат из свеклы отварной										100	12,11	28,03	10,32	342,45	20,8
Суп- пюре из разных овощей										200	0,50	0,20	23,10	96	507
Тефтели из говядины паровые										20	1,52	0,16	7,80	47	108
Рис припущенный										20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Компот из ягод или фруктов мороженых										600	19,49	34,65	65,70	676,19	
Хлеб пшеничный										1150	34,08	50,43	139,01	1169,79	
Хлеб ржаной										12860,00	396,13	406,44	1764,25	12292,01	
ИТОГО ЗА ОБЕД										12860,00	396,13	406,44	1764,25	12292,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										12860,00	39,61	40,64	176,42	1229,20	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:															
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:															