Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

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, Л.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.Л.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 2.3/2.4.4282-26

2026 г.

Меню приготавливаемых блюд с 12 лет 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	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**21,71**	**26,82**	**90,07**	**703,24**	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	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**	**23,69**	**22,45**	**72,24**	**684,36**	
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	60	3,75	9,75	22,20	197,5	3\13
	Котлета из куры	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**570**	**26,79**	**31,27**	**98,78**	**785,34**	
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	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рагу 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**	**26,57**	**25,94**	**86,74**	**727,2**	
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	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	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**	**32,41**	**25,82**	**56,34**	**588,25**	
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	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	5,00	8,10	7,40	123	1118
	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	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**555**	**43,22**	**35,2**	**117,76**	**962,46**	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рис 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	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**620**	**24,25**	**23,31**	**107,3**	**787,8**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**6315**	**277,54**	**268,6**	**971,01**	**7443,32**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**631,5**	**27,754**	**26,86**	**97,101**	**744,332**	