

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №14"

А.Н. Третьякова



Утверждаю:



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЗАВТРАК И ОБЕД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептов 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.Д. 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 рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов 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

2024 г.

Прием пищи		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 пшенная 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		
		Чай с сахаром	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	
ОБЕД	Фрукты 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 курицы	90	13,50	9,64	18,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	кофейный напиток с молоком	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	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Салат из свежкы 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
	компот из свежих плодов	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	
ОБЕД	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
	Чай с лимоном	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	

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
	Батон 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							
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
	Чай с сахаром	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД	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 "Витощка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон 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
	Щи 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
ИТОГО ЗА ОБЕД	компот из сухофруктов	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 пшенная 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
	Чай с молоком	200	1,40	0,00	29,00	122	617
ИТОГО ЗА ОБЕД	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	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	7,34	5,72	37,17	237,13	14./4.
	Хлеб ржаной	200	3,60	3,30	25,00	144	496
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко)	510	17,02	12,68	83,19	521,33	
	Суп из овощей с фасолью	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Молоко сгущенное	150	20,90	16,30	33,00	362	317
ИТОГО ЗА ЛЕНЬ	Компот из смеси сухофруктов	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЛЕНЬ:		705	27,9	22,83	110,36	771,46	
День 10		1215	44,92	35,51	193,55	1292,79	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша "Дружба" с использованием смеси сухой	250	7,75	12,00	33,75	275	625
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Салат из свеклы отварной	550	14,99	15,98	81,21	528,6	
	Суп- пюре из разных овощей	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Тефтели из свинины паровые	200	2,48	3,60	10,42	85,14	161
	Рис отварной с овощами	80	12,11	28,03	10,32	342,45	20,78
ИТОГО ЗА ОБЕД	Чай с лимоном	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЛЕНЬ:		730	22,80	39,12	96,22	851,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1280	37,79	55,1	177,43	1380,33	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:		12990,00	399,84	411,11	1802,67	12502,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1299,00	39,98	41,11	180,27	1250,26	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390183
Владелец Тряпочкина Анна Николаевна
Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025