



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

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.И. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.
и В.Т.Апшиной. - Изд. Хабипродинформ, 2004.

«Сборник рецептов 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

2025 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,76	24,25	84,68	648,8	
День 2							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,29	13,88	71,81	531,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из кури	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,8	22,09	75,2	636,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	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

День 5		540	19,68	18,15	86,68	590,00	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)						
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Рагу из овощей	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Хлеб пшеничный	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
		200	0,10	0,00	15,20	61	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,46	19,23	63,94	543,6	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)						
	Курица в соусе томатном	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Каша гречневая вязкая	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Чай с сахаром	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
		20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,02	18,78	84,16	612,01	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)						
	Жаркое по-домашнему	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Хлеб пшеничный	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	28,98	21,72	69,96	591,74	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)						
	Птица отварная	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Макаронные изделия отварные	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Чай с молоком	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,21	20,52	90,29	543,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)						
		100	0,60	0,60	14,70	70,5	3

	Молоко стуженное	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Чай с сахаром	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
		20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	26,28	18,69	88,86	639,66	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Тефтели из гсвинины паровые	80	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	20,32	35,52	85,80	766,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4925,00	196,48	177,31	715,58	5337,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		492,50	19,65	17,73	71,56	533,76	
10							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390183
Владелец Тряпочкина Анна Николаевна
Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025