



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

- «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.Я. Перепелова.
- «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Градников, А.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.А. Маруца и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хаберштайнформ, 2004.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И. Зюбков, В.А. Цыганенко. 2005 г.

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

2025 г.

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 (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	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
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,51	27,22	99,15	751,48	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Кнедли 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	22,69	15,79	71,74	618,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из кури	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	28,66	25,14	103,66	760,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежлы 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	18,40	74	617
День 5							
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,83	27,38	105,14	775,1	
ЗАВТРАК							
Овощи натуральные (огурцы)		100	0,80	0,10	2,50	14	107

Итого за обед					
	100	14,00	11,74	11,14	200
Рагу из овощей	180	3,60	9,62	17,70	162
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
Итого за обед	650	24,22	22,34	82,84	669,2

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	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	31,77	25,82	55,14	619,25	

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		Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
		Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
		Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
		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			555	33,24	24,12	99,86	760,32	

День 10

Тефтели из свинины паровые	100	1,50	5,50	8,40	89	50
Рис отварной с овощами	90	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8
Чай с лимоном	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	610	21,66	39,4	97,84	844,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	6385	263,65	257,62	952,01	7228,27	
	638,5	26,365	25,762	95,201	722,827	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390183
Владелец Тряпочкина Анна Николаевна
Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025