

Согласовано:
Директор



Иван Бел

Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного Питания"

Иван Бел
Афоничев И.Д.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(используются "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. Первалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Школьники 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	26,91	9,44	76,15	500,8	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,81	34,00	116,03	889,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	55,72	43,44	192,18	1390,07	

День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	47,14	6,47	59,04	481,58	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,5	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник	250	1,75	5,33	13,30	108,75	133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД	940	35,21	32,69	137,67	987,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	82,35	39,16	196,71	1469,23		
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	28,16	25,47	80,25	659,19	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,45	396,79	407
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	30,52	29,31	97,19	777,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	56,31	52,31	174,72	1393,77		

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	27,18	22,00	77,67	621,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,93	62,27	133,61	1309,96	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,72	25,32	58,50	558,2	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,5	119
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	39,12	17,60	120,88	800,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	63,84	42,92	179,38	1359,02	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	33,40	25,09	99,10	757,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	38,38	32,56	88,59	729,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	65,87	52,37	183,91	1400,99	
День 7							
ЗАВТРАК	Рыба, запеченная в сметанном соусе с	200	18,32	19,46	22,54	339,98	338
	Икра кабачковая (промышленного)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,42	29,18	72,90	655,18
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	40,29	478,65	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	35,64	33,07	128,76	998,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	57,77	59,98	206,49	1602,05	

День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	34,49	17,73	110,58	741,11	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	74,74	608,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	59,92	40,40	185,32	1349,41	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	32,47	32,20	72,70	711,26
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	200	3,80	8,20	25,40	190	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,90	25,65	104,84	775,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	62,99	57,03	175,00	1468,05	

День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный об Хлеб ржаной	40 40	3,04 2,64	0,32 0,48	19,68 13,36	94 69,6	108 109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,23	30,63	108,92	837,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	58,93	60,94	176,91	1494,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14470	616,63	510,82	1804,23	14236,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1447	61,66	51,08	180,42	1423,693	

за 10 дней завтрак	305,56	242,52	756,22	6434,06
за 10 дней обед	322,42	280,18	1055,29	8025,00
среднее за 10 дней завтрак	30,56	24,25	75,62	643,41
среднее за 10 дней обед	32,24	28,02	105,53	802,50
среднее за 10 дней завтрак и обед с 1 по 4 класс	62,80	52,27	181,15	1445,91