

Согласовано:

Директор



Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного Питания"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(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. Перевалова.)

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Школьники 7 -11 лет

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)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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		590	26,47	9,36	74,63	491,2	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	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		790	24,24	26,65	103,93	756,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	50,71	36,01	178,56	1247,4	

День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	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		550	40,50	5,59	55,53	432,47	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	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		870	32,41	29,52	129,73	916,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	72,91	35,11	185,26	1348,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	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		500	24,40	21,36	73,79	581,87	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	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)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	23,89	22,69	89,24	658,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	48,29	44,05	163,03	1240,39	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	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	60	1,86	2,22	3,84	43,2	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		470	21,92	34,78	52,68	611,22	
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)	60	0,66	0,06	2,10	12	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		790	26,74	21,96	76,27	613,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,66	56,74	128,95	1224,24	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	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		550	22,20	22,33	54,93	507,5	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	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	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	38,84	16,75	118,75	783,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	61,04	39,08	173,68	1290,92	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	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		640	32,26	24,04	94,16	723,86	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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		790	32,03	27,20	83,29	633,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	64,29	51,24	177,45	1357,65	
День 7							
ЗАВТРАК	Рыба, запеченная в сметанном соусе с	200	18,32	19,46	22,54	339,98	338
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	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		510	23,66	25,62	69,82	607,58
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	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 морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,58	24,17	120,41	815,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	52,24	49,79	190,23	1422,98	

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)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,11	22,63	74,06	603,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,60	40,36	184,64	1344,21	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	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		225	25,51	26,76	61,70	590,6	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5	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		790	29,18	22,53	94,71	700,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1015	54,69	49,29	156,41	1290,75	

День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	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		550	24,48	26,51	64,52	595,8	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	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		830	30,10	28,51	101,73	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	54,58	55,02	166,25	1380,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13255	567,01	456,69	1704,46	13147,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1325,5	56,70	45,67	170,45	1314,794	

за 10 дней завтрак	275,89	214,08	712,34	5883,21
за 10 дней обед	291,12	242,61	992,12	7264,73
среднее за 10 дней завтрак	27,59	21,41	71,23	588,32
среднее за 10 дней обед	29,11	24,26	99,21	726,47
среднее за 10 дней завтрак и обед с 1 по 4 класс	56,70	45,67	170,45	1314,79