

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7



А.А. Баженов

Утверждаю:

Директор



Фомин А.М.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«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.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2018 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

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

«Сборник рецептур 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

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

возраст 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	17,17	18,33	3,50	247,5	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	0,20	0,00	15,02	58,76	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	28,32	19,78	75,51	593,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	28,32	19,78	75,51	593,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	189,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	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	39,90	5,59	55,23	527,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	39,90	5,59	55,23	527,07	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,40	21,36	73,79	581,87	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	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		520	21,92	34,78	52,68	611,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	21,92	34,78	52,68	611,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	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	0,20	0,00	15,02	58,76	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	22,30	22,33	54,95	506,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	22,30	22,33	54,95	506,26	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды 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		650	27,86	23,73	93,96	702,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	27,86	23,73	93,96	702,86	

День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	122,42	258
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	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
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,13	12,25	63,09	471,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,13	12,25	63,09	471,02	
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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	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	30,11	20,42	79,33	622,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	30,11	20,42	79,33	622,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,71	29,46	77,60	669,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	28,71	29,46	77,60	669,6	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	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
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
	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	23,04	30,35	61,88	613,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,04	30,35	61,88	613,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5405	267,69	220,05	688,02	5780,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		540,5	26,77	22,01	68,80	578,041	