



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

Менюготавливаемых блюд для детей ОВЗ 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая. с маслом сливочным | 250 | 8,97 | 10,87 | 41,17 | 326,05 | 267 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,81 | 14,65 | 80,53 | 543,65 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,08 | 5,17 | 7,07 | 83,3 | 142 |
| | Гуляш (1-й вариант) | 90 | 10,40 | 22,60 | 4,20 | 263,7 | 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 | | 860 | 22,00 | 29,80 | 104,24 | 795,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1410 | 37,81 | 44,45 | 184,77 | 1339,53 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Йогурт | 115 | 6,61 | 4,23 | 11,24 | 115,06 | 517 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Сыр твердый порциями | 5 | 1,30 | 1,33 | 0,18 | 17,78 | 100 |
| | Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка" | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,00 | 80 | 616 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 15,35 | 14,76 | 74,10 | 494,64 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 107 |
| | Рассольник домашний | 250 | 2,07 | 5,20 | 14,80 | 106,25 | 132 |
| | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 840 | 22,78 | 19,32 | 100,29 | 702,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1380 | 38,13 | 34,08 | 174,385 | 1197,16 | |
| День 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146 | 165 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 496 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,04 | 12,34 | 68,34 | 447,6 | |
| ОБЕД | Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 112 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,32 | 4,14 | 9,52 | 80,56 | 128 |
| | Котлета из курицы | 90 | 13,50 | 9,64 | 18,36 | 169,71 | 412 |
| | Каша ячневая вязкая | 150 | 4,80 | 8,55 | 26,82 | 203,4 | 255 |
| | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103 | 509 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,78 | 0,16 | 0,84 | 47 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 24,14 | 23,37 | 101,5 | 711,27 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 40,18 | 35,71 | 169,84 | 1158,87 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр твердый порциями | 10 | 5,20 | 5,30 | 0,70 | 71,12 | 100 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 105 |
| | Каша гречневая молочная | 250 | 8,37 | 7,17 | 37,87 | 249,25 | 2,4 |
| | Сок 0,2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 16,44 | 21,54 | 78,01 | 572,37 |
| ОБЕД | Суп- пюре из разных овощей | 250 | 3,10 | 4,50 | 13,03 | 106,42 | 161 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,4 | 50 |
| | Плов из мяса | 200 | 13,10 | 14,05 | 35,20 | 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 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 22,78 | 22,65 | 104,71 | 696,42 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 39,22 | 44,19 | 182,72 | 1268,79 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей | 230 | 7,13 | 11,04 | 31,05 | 253 | 625 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 12,83 | 14,92 | 67,53 | 454,4 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 107 |
| | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной) | 200 | 1,64 | 4,18 | 12,46 | 94,22 | 155 |
| | Котлеты, биточки, шницели из мяса | 90 | 12,04 | 10,75 | 15,97 | 257,4 | 381 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,00 | 8,02 | 14,75 | 135 | 195 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 23,34 | 23,81 | 104,72 | 768,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 36,17 | 38,73 | 172,25 | 1223,02 | |

| День 6 | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ЗАВТРАК | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 | 100 |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 250 | 10,68 | 13,52 | 39,36 | 321,85 | 247 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 493 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,3 | 16,99 | 71,69 | 503,37 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант) | 200 | 4,57 | 3,01 | 17,54 | 115,92 | 144 |
| | Курица в соусе томатном | 100 | 9,25 | 11,25 | 3,42 | 160 | 405 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,55 | 6,85 | 37,08 | 250,05 | 237 |
| | Компот из ягод или фруктов мороженых | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 507 |
| | 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 | | 770 | 24,89 | 21,99 | 109,78 | 765,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1270 | 41,19 | 38,98 | 181,47 | 1268,54 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Йогурт | 115 | 6,61 | 4,23 | 11,24 | 115,06 | 517 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 7,54 | 14,62 | 32,40 | 279,4 | 268 |
| | Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка" | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,00 | 80 | 616 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 16,05 | 19,43 | 73,92 | 526,86 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 107 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 60,6 | 142 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,64 | 21,10 | 44,10 | 344,54 | 369 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 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 ОБЕД | | 720 | 30,58 | 26 | 100,98 | 639,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1255 | 46,63 | 45,43 | 174,9 | 1166,2 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 | 267 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81 | 10./12. |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,04 | 14,54 | 76,06 | 522,2 | |
| ОБЕД | Овощи консервированные (кукуруза или горошек) | 60 | 1,34 | 3,37 | 37,01 | 99,74 | 175 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,65 | 5,17 | 11,90 | 100,7 | 128 |
| | Птица отварная | 90 | 11,22 | 14,66 | 0,52 | 118,58 | 404 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 2,65 | 0,67 | 19,04 | 144,9 | 291 |
| | Кисель | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 617 |
| | 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 | | 790 | 21,76 | 24,39 | 115,29 | 685,12 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 37,8 | 38,93 | 191,35 | 1207,32 | |

| День 9 | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 230 | 7,34 | 5,72 | 37,17 | 237,13 | 14./4. |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 496 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 17,02 | 12,68 | 83,19 | 521,33 | |
| ОБЕД | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 3 |
| | Суп из овощей с фасоль | 200 | 1,32 | 4,14 | 9,52 | 80,56 | 143 |
| | 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 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | 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 | | 705 | 27,9 | 22,83 | 110,36 | 771,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1215 | 44,92 | 35,51 | 193,55 | 1292,79 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 60 | 4,10 | 3,30 | 11,00 | 88 | 1118 |
| | Каша "Дружба" с использованием смеси сухой "Витощка" для детей | 250 | 7,75 | 12,00 | 33,75 | 275 | 625 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 14,59 | 15,78 | 73,31 | 493,6 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 2,30 | 4,04 | 53,4 | 50 |
| | Суп- пюре из разных овощей | 200 | 2,48 | 3,60 | 10,42 | 85,14 | 161 |
| | Тефтели из говядины паровые | 100 | 12,11 | 28,03 | 10,32 | 342,45 | 20./8 |
| | Рис припущенный | | | | | | |
| | Компот из ягод или фруктов мороженых | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 507 |
| | 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 | | 600 | 19,49 | 34,65 | 65,70 | 676,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1150 | 34,08 | 50,43 | 139,01 | 1169,79 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 12860,00 | 396,13 | 406,44 | 1764,25 | 12292,01 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1286,00 | 39,61 | 40,64 | 176,42 | 1229,20 | |

