



Утверждаю



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ЗАВТРАК**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«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. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.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.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов 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

**Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,98</b>	<b>23,89</b>	<b>76,10</b>	<b>605,8</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
		Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>19,89</b>	<b>17,88</b>	<b>72,11</b>	<b>571,13</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	8,36	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>21,5</b>	<b>18,99</b>	<b>75,3</b>	<b>595,91</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,68</b>	<b>18,15</b>	<b>86,68</b>	<b>590,00</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,87</b>	<b>21,39</b>	<b>66,28</b>	<b>578,4</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	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
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,02</b>	<b>18,78</b>	<b>84,16</b>	<b>612,01</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	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
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>28,88</b>	<b>21,72</b>	<b>62,48</b>	<b>561,14</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	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
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10./12.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,21</b>	<b>20,52</b>	<b>90,29</b>	<b>543,42</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	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
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>29,68</b>	<b>21,99</b>	<b>98,84</b>	<b>724,9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Тефтели из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8
	Рис отварной с овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>35,52</b>	<b>85,80</b>	<b>766,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>4925,00</b>	<b>197,71</b>	<b>183,31</b>	<b>712,24</b>	<b>5382,71</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>492,50</b>	<b>19,77</b>	<b>18,33</b>	<b>71,22</b>	<b>538,27</b>	