

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10-(ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 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

СОГЛАСОВАНО:
 директор МБОУ «СШ № 9»
 Шаромова А.А. (подпись)
 18.05.2020 (дата)
 МБОУ (ФИС) СОШ № 9
 ОГРН 1026000000000

ПРИНЯТО И СЕРТИФИЦИРОВАНО:
 директор МБОУ «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»
 Шаромова А.А. (подпись)
 18.05.2020 (дата)
 МБОУ «ОП»
 ОГРН 1026000000000

Меню приготовленных блюд

Возрастная категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5.50	6.49	26.16	240.5	16/4
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	9.20	56	11/10
	Хлеб с сыром	60	7.32	4.34	22.67	158.19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	14.57	11.13	68.38	495.94	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.90	4.10	5.80	64	31/1
	Борщ со сметаной	220	1.74	5.10	8.40	87.19	2/2
	Биточки(котлеты) из мяса кур	100	12.64	13.16	16.58	232.17	5/9
	Макаронные изделия	180	6.64	5.02	37.17	216.49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0.30	0.00	18.50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	1.90	0.20	12.30	58.25	1
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
Яблоки	150	0.41	0.41	9.78	46.88	3	
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	26.18	28.29	116.88	817.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	40.75	39.42	185.26	1245.17	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7.04	8.14	29.92	222.2	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89	13/10
	Хлеб с маслом	60	3.88	7.65	24.73	173.11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	15.57	18.99	76.40	525.56	
ОБЕД	Яблоки	150	0.41	0.41	9.78	46.88	3
	Суп-лапша на курином бульоне	220	6.12	7.46	11.81	137.24	20/2
	Запеканка из творога со сгущенкой	230	42.85	25.23	34.66	516.37	9/5
	Напиток лимонный	200	0.08	0.00	24.24	99.08	436
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	54.82	33.89	133.43	1030.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	70.39	52.88	209.83	1556.06	

День 3							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9.56	7.31	12.19	153.75	4.6
	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	60	6.95	8.72	19.67	178.57	4/13
	Йогурт	125	6.25	4.00	10.62	108.75	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	26.66	23.53	65.38	576.07	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	80	1.33	5.67	6.80	82.82	18
	Суп крестьянскийс крупой со сметаной	220	8.38	11.68	11.02	183.41	31/2
	Гуляш из мяса отверного (свинина) (с маслом растительным)	100	8.00	15.20	3.30	183	299
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	5.44	23.60	30.71	356.98	190
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.40	0.10	18.10	71	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	1.90	0.20	12.30	58.25	1
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
	Банан	200	1.72	0.58	23.94	109.44	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	28.82	57.33	114.52	1086.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	55.48	80.86	179.90	1662.22	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.63	6.37	34.38	222.5	5/4
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	10.34	62	12/10
	Хлеб с маслом и яйцом	60	4.94	6.40	16.31	136.93	2/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	14.72	14.67	69.38	462.68	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	80	1.28	8.08	2.40	87.2	17
	Рассольник со сметаной	220	1.39	2.93	9.11	69.01	9/2
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.67	5.25	4.08	101.67	4/7
	Картофельное пюре	180	3.73	5.04	24.71	162	3/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0.00	0.00	194.00	780	406
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	21.43	22.09	287.24	1430.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	36.15	36.76	356.62	1893.49	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	220	3.74	4.07	13.20	104.5	21/2
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	10.34	62	12/10
	Хлеб с маслом	60	3.88	7.65	24.73	173.11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	10.77	13.62	56.62	380.86	
ОБЕД	Салаг из свежий помидор с растительным маслом	30	0.30	3.00	1.05	32.5	15/1
	Суп-пюре из картофеля	200	2.50	2.60	11.80	82	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26.3	34/2
	Котлета «Здоровье»	100	12.51	19.27	8.36	249.92	99
	Рагу из овощей	180	2.75	4.45	16.20	116.41	18/3
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
Апельсины	127	1.45	0.33	13.11	69.52	3	
ИТОГО ЗА ОБЕД		907	25.41	30.36	100.93	769.58	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	36.18	43.98	157.55	1150.44	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5.10	5.90	24.70	172	18/4
	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35	10/10
	Хлеб с сыром	60	7.32	4.34	22.67	158.19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	14.07	10.54	64.82	406.44	
ОБЕД	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1.34	4.62	7.08	75.84	4/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	13.04	14.72	6.20	205.08	7/8
	Макароны отварные с овощами (зеленый горошек)	180	11.00	6.61	47.50	286.85	25
	Компот из плодов консервированных (черешня)	200	0.66	0.00	35.34	144	598
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	31.40	26.74	149.06	942.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	45.47	37.28	213.88	1349.14	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7.27	6.88	38.52	245.24	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	60	4.94	6.40	16.31	136.93	2/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	16.86	16.48	76.58	513.42	
ОБЕД	Йогурт	125	6.25	4.00	10.62	108.75	536
	Суп фасолевый	220	8.71	9.66	11.20	167.9	32/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	270	18.68	15.98	38.45	376.92	6/9
	Соус из сухофруктов	25	0.29	1.82	1.04	21.95	6/11
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Яблоки	150	0.41	0.41	9.78	46.88	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		1050	39.38	32.50	116.13	915.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	56.24	48.98	192.71	1428.75	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	220	3.74	4.07	13.20	104.5	21/2
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	10.34	62	12/10
	Хлеб с сыром	60	7.32	4.34	22.67	158.19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	14.21	10.31	54.56	365.94	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1.10	5.10	7.40	81	34/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6.37	15.38	17.25	235	15/2
	Пудинг из творога со сгущенкой	180	29.59	35.37	44.12	577.57	17/5
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.40	0.10	18.10	71	7/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	42.82	56.74	139.81	1195.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	57.03	67.05	194.37	1561.44	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7.48	6.90	35.88	236.9	15/4
	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	60	6.95	8.72	19.67	178.57	4/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19.98	19.42	86.80	591.72	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.70	5.00	7.00	74	24/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1.58	4.74	10.76	92.52	11/2
	Курица отварная	100	32.17	2.33	1.17	154.83	126
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	2.88	5.96	16.60	125.64	440
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.44	0.16	25.26	106.88	529
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30-	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Банан	200	1.72	0.58	23.94	109.44	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		1180	44.30	19.40	128.03	848.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	64.28	38.82	214.83	1439.86	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.64	289.65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89	13/10
	Хлеб с маслом	60	3.88	7.65	24.73	173.11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	41.25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	22.46	35.67	49.12	593.01	
ОБЕД	Огурец соленый	60	0.38	0.05	0.82	6.24	10
	Суп «Волна» на курином бульоне	200	7.08	9.20	7.30	140.56	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	15.14	22.70	4.86	277.39	8/9
	Рис отварной	180	4.45	4.09	44.51	236.39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2.17	0.33	12.25	56.85	б/н
	Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	32.71	37.03	135.53	994.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	55.17	72.70	184.65	1587.52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15157	517.14	518.73	2089.60	14874.09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1515.7	51.71	51.83	208.96	1487.09	