

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор  
ООО "Общественное Питание"  
Светский, 34  
Екатеринбург

## ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«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. Хлебродинформ, 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

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд ОБЗ с 12 и старше

11/х1 2022



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	24	106
	Гуляш (1-й вариант)	100	17.17	18.33	3.50	247.5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6.80	0.80	34.85	173.88	291
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>28.77</b>	<b>19.85</b>	<b>77.03</b>	<b>603.34</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33.05	42.62	45.15	695.98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139
	Овощи натуральные соленные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	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 свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.50	0.20	23.10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>42.81</b>	<b>57.69</b>	<b>116.06</b>	<b>1157.88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>71.58</b>	<b>77.54</b>	<b>193.09</b>	<b>1761.22</b>	



День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	107
	Кнели рыбные припущенные	100	14.80	2.09	5.78	99.78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26.64	3.76	10.40	179.6	174
	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	20.00	80	616
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>47.14</b>	<b>6.47</b>	<b>59.04</b>	<b>481.58</b>	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15.18	13.97	9.57	224.4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.40	10.46	49.44	337.4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2.40	7.10	10.40	115	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 домашний	250	2.07	5.20	12.80	106.25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>37.23</b>	<b>37.53</b>	<b>142.25</b>	<b>1056.65</b>	
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>84.37</b>	<b>44.00</b>	<b>201.29</b>	<b>1538.23</b>	



День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные						
	куры	100	15.00	10.71	9.29	188.57	412
	Каша ячневая вязкая	200	6.40	11.40	35.75	271.2	255
	Сыр твердый порциями	15	0.00	0.00	18.40	74	617
	Напиток кофейный с молоком	200	3.90	3.98	0.52	53.34	100
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>28.80</b>	<b>26.61</b>	<b>83.82</b>	<b>686.31</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.90	100.7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.10	15.10	344.54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8.90	5.61	61.68	332.9	175
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>59.89</b>	<b>53.45</b>	<b>169.55</b>	<b>1399.02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>88.69</b>	<b>80.06</b>	<b>253.37</b>	<b>2085.33</b>	





День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1.50	5.50	8.40	89	50
	Плов из мяса	250	18.90	18.60	49.20	440	370
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>24.00</b>	<b>24.62</b>	<b>92.46</b>	<b>688.2</b>	
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
	Помидор свежий(или соленый) в нарезке	100	0.66	0.12	2.28	14.4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>26.74</b>	<b>22.02</b>	<b>76.45</b>	<b>615.42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>50.74</b>	<b>46.64</b>	<b>168.91</b>	<b>1303.62</b>	



День 5							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17.80	17.50	14.30	286	381
	Рагу из овощей	180	3.60	9.63	15.30	162	195
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>25.90</b>	<b>27.75</b>	<b>66.98</b>	<b>619.96</b>	
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	17.17	18.33	3.50	247.5	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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>41.77</b>	<b>35.99</b>	<b>126.02</b>	<b>997.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>67.67</b>	<b>63.74</b>	<b>193.00</b>	<b>1617.06</b>	

День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	24	106
	Курица в соусе томатном	100	11.33	11.25	3.42	160	405
	Каша гречневая вязкая	180	10.26	21.73	44.50	303.66	237
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>29.00</b>	<b>24.78</b>	<b>98.90</b>	<b>736.6</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	75.75	142
	Салат из моркови	100	1.10	10.10	9.10	132	7
	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 яблоч с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.10	15.10	344.54	369
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>32.47</b>	<b>37.18</b>	<b>90.11</b>	<b>818.89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>61.47</b>	<b>61.96</b>	<b>189.01</b>	<b>1555.49</b>	





День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17.80	17.50	14.30	286	381
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>26.58</b>	<b>26.34</b>	<b>78.28</b>	<b>660.8</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5.72	3.77	21.93	144.9	144
	Плов из отварной птицы	250	33.05	42.62	45.15	695.98	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 кабачковая(промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>46.85</b>	<b>56.29</b>	<b>130.92</b>	<b>1219.48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>73.43</b>	<b>82.63</b>	<b>209.20</b>	<b>1880.28</b>	





День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	8.90	5.61	61.68	332.9	175
	Птица отварная	100	23.57	16.29	0.57	242.86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291
	Напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	18.40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>42.76</b>	<b>23.23</b>	<b>135.36</b>	<b>922.84</b>	
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 (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.30	0.00	20.10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25.43</b>	<b>22.67</b>	<b>75.54</b>	<b>609.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>68.19</b>	<b>45.90</b>	<b>210.90</b>	<b>1532.14</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27.86	21.74	44.00	482.66	317
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.2	481
	Чай с сахаром	200	3.20	2.70	15.90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.60	0.60	14.70	70.5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>36.24</b>	<b>26.83</b>	<b>102.78</b>	<b>780.56</b>	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1.65	5.17	11.90	100.7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509
	Салат из моркови	100	1.10	10.10	9.10	132	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18.37	11.18	5.90	198.49	337
	Картофель отварной I	180	3.42	7.38	22.86	171	173 I
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30.52</b>	<b>34.83</b>	<b>107.90</b>	<b>868.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>66.76</b>	<b>61.66</b>	<b>210.68</b>	<b>1649.35</b>	





День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1.50	3.93	6.05	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17.80	17.50	14.30	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4.45	5.60	46.10	252.65	415
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>27.35</b>	<b>27.55</b>	<b>101.51</b>	<b>787.85</b>	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2.05	5.22	15.58	117.78	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)	100	0.80	0.10	2.50	14	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>38.93</b>	<b>35.10</b>	<b>165.03</b>	<b>1133.08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>66.28</b>	<b>62.65</b>	<b>266.54</b>	<b>1920.93</b>	