

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3

*Дир. С.В. Мишкаев*



Утверждаю:

Директор



*Фомин А.М.*

## ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«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. Первалова.)

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

2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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)	100	1,10	0,20	3,80	24	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>28,76</b>	<b>19,86</b>	<b>77,03</b>	<b>603,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>28,76</b>	<b>19,86</b>	<b>77,03</b>	<b>603,34</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	199,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	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>46,14</b>	<b>6,47</b>	<b>58,54</b>	<b>572,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>46,14</b>	<b>6,47</b>	<b>58,54</b>	<b>572,58</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	25	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>550</b>	<b>28,16</b>	<b>25,47</b>	<b>80,25</b>	<b>659,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>28,16</b>	<b>25,47</b>	<b>80,25</b>	<b>659,19</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	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	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25,75</b>	<b>40,27</b>	<b>55,94</b>	<b>688,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>25,75</b>	<b>40,27</b>	<b>55,94</b>	<b>688,94</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,82</b>	<b>25,32</b>	<b>58,52</b>	<b>556,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>24,82</b>	<b>25,32</b>	<b>58,52</b>	<b>556,96</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>29,00</b>	<b>24,78</b>	<b>98,90</b>	<b>736,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>29,00</b>	<b>24,78</b>	<b>98,90</b>	<b>736,6</b>	

День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	163,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	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	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>23,66</b>	<b>14,17</b>	<b>68,08</b>	<b>549,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>23,66</b>	<b>14,17</b>	<b>68,08</b>	<b>549,6</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>35,46</b>	<b>27,72</b>	<b>83,28</b>	<b>725,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>35,46</b>	<b>27,72</b>	<b>83,28</b>	<b>725,94</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	250	27,86	21,74	44,00	482,66	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>35,67</b>	<b>34,90</b>	<b>88,60</b>	<b>790,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>35,67</b>	<b>34,90</b>	<b>88,60</b>	<b>790,26</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	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>25,70</b>	<b>37,75</b>	<b>66,66</b>	<b>710,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>25,70</b>	<b>37,75</b>	<b>66,66</b>	<b>710,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6100</b>	<b>303,12</b>	<b>256,71</b>	<b>735,80</b>	<b>6443,61</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>610</b>	<b>30,31</b>	<b>25,67</b>	<b>73,58</b>	<b>644,361</b>	