Утверждаю:
Исполняющий обязанности
начальника управления образования
администрации муниципального
образования город-курорт Геленджик

_____ Е.В. Попова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ,ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Горох овощной отварной	60	1,86	2,13	3,43	40,57	131
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	229
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**567**	**20,24**	**12,59**	**68,03**	**474,99**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Фрикадельки из кур	90	11,72	16,25	6,63	219,27	297
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**28,80**	**28,88**	**118,95**	**881,48**	
Полдник						
Оладьи из творога (с йогуртом)	150	13,86	12,53	21,58	255,00	225
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**350**	**15,27**	**13,79**	**36,37**	**330,35**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1695**	**64,31**	**55,26**	**223,35**	**1 686,82**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из пшена (с маслом)	150	6,17	7,90	31,66	222,86	173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**527**	**15,47**	**14,80**	**81,63**	**526,17**	
Обед						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	108
Тефтели (2-й вариант)	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**19,29**	**27,09**	**116,62**	**854,08**	
Полдник						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	п/п
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**330**	**8,45**	**8,24**	**54,62**	**328,10**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1635**	**43,21**	**50,13**	**252,87**	**1 708,35**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с йогуртом)	150	13,78	11,57	26,90	266,25	224
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**507**	**19,78**	**13,71**	**78,21**	**517,10**	
Обед						
Икра кабачковая консервированная	60	0,60	4,20	4,20	54,00	п/п
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	291
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**888**	**30,01**	**20,46**	**116,05**	**775,60**	
Полдник						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**420**	**8,55**	**13,35**	**42,64**	**328,91**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1815**	**58,34**	**47,52**	**236,90**	**1 621,61**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Фрикадельки из кур	90	11,72	16,25	6,63	219,27	297
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	202
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**557**	**22,06**	**17,58**	**79,86**	**567,08**	
Обед						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
Котлеты, биточки, шницели	90	12,96	18,44	10,82	263,45	268
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**878**	**26,49**	**30,69**	**101,38**	**805,50**	
Полдник						
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,37	70,62	п/п
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**380**	**7,35**	**8,54**	**59,04**	**344,53**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1815**	**55,90**	**56,81**	**240,28**	**1 717,11**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Тефтели (2-й вариант)	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279
Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	100	2,36	4,86	24,55	151,25	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**507**	**16,48**	**15,02**	**76,72**	**509,73**	
Обед						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Рыба, запеченая под молочным соусом (с пюре картофельным)	250	18,70	17,50	24,18	325,00	233
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**888**	**28,35**	**22,65**	**118,48**	**852,44**	
Полдник						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**370**	**13,12**	**14,49**	**54,88**	**407,60**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1765**	**57,95**	**52,16**	**250,08**	**1 769,77**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	259
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**567**	**20,3**	**17,7**	**66,7**	**510,9**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**878**	**28,06**	**24,82**	**122,57**	**854,37**	
Полдник						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**330**	**9,55**	**8,44**	**51,32**	**321,10**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1775**	**57,92**	**50,97**	**240,55**	**1 686,38**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	150	5,93	9,37	26,88	216,43	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**527**	**18,73**	**18,73**	**76,55**	**555,53**	
Обед						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Бефстроганов из отварной говядины	90	13,00	11,03	3,40	162,90	245
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**28,81**	**23,08**	**107,55**	**762,61**	
Полдник						
Снежок	200	6,00	5,00	22,00	152,00	п/п
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**350**	**10,40**	**10,05**	**59,30**	**369,00**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1655**	**57,94**	**51,86**	**243,40**	**1 687,14**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	291
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**507**	**21,4**	**12,4**	**80,4**	**523,1**	
Обед						
Горох овощной отварной	60	1,86	2,13	3,43	40,57	131
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Котлеты или биточки рыбные	90	10,64	12,65	13,07	209,45	234
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**23,57**	**22,82**	**103,24**	**719,73**	
Полдник						
Оладьи из творога (с йогуртом)	150	13,86	12,53	21,58	255,00	225
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**350**	**14,02**	**12,69**	**49,46**	**369,60**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1635**	**58,97**	**47,88**	**233,10**	**1 612,43**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	210
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**527**	**17,21**	**22,49**	**57,43**	**505,00**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	166,50	255
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**28,48**	**23,94**	**118,29**	**827,66**	
Полдник						
Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**350**	**10,22**	**11,96**	**39,53**	**306,61**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1655**	**55,91**	**58,39**	**215,25**	**1 639,27**	

МЕНЮ 7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Рыба, запеченая под молочным соусом (с пюре картофельным)	200	14,96	13,72	19,34	260,00	233
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	37	2,85	0,33	17,72	87,10	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	**517**	**20,95**	**15,79**	**62,80**	**477,60**	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Гуляш (говядина)	90	13,09	15,11	2,60	198,90	260
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	**778**	**29,71**	**29,01**	**111,73**	839,13	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	4,36	7,66	23,13	179,29	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,37	70,62	п/п
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	**380**	**9,84**	**10,61**	**53,45**	**350,51**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1675**	**60,50**	**55,41**	**227,98**	1 667,24	

П Р И М Е Ч А Н И Е:

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные

2. Йодообогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащеная калийодом, массовая доля йода (40,0 ± 15,0)*10⁴ мг)

   Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)

3. * - с 1ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

4. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

5. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) используются только после термической обработки

Меню составлено с использованием: 1) Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.;
2) Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова - Пермь, 2021 г.