

«Согласовано»

Директор

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ»



Вахрушев А.А.

Примерное 10-дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений Киржачского района Владимирской области

(Возрастная категория от 7 до 10 лет)

Меню разработано

ООО «ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ»

С учетом требований СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденных

Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации №45 от 23.07.2008г. (зарегистрированы в Минюсте России 07.08.2008г., регистрационный № 12085)

В меню используются:

Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН) 2015 год;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. 2016 год;

Электронный сборник рецептур (<https://pbprog.ru>) 2003 г.

Схема меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

от 7 до 10 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Макароны отварные	150	Омлет натуральный с колб. изд.	150	Тефтели рыбные	80	Пудинг творож. со сгущ. молоком	160	Картофель отварной	120
Сосиска отварная	50	Бутерброд с маслом	40	Рагу овощное	120	Бутерброд с колбасой	40	Котлета куриная	80
Бутерброд с маслом и сыром	50	Кукуруза консервированная	60	Салат из свеклы отварной	60	Фрукт свежий	100	Салат из свежих огурцов	60
Чай	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай	200
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Горошек зеленый конс.	60	Икра кабачковая	60	Огурец соленый	60	Салат из квашеной капусты	60	Фрукт свежий	100
//Помидор свежий		Суп горохов. с мясом и гречками	250	//Огурец свежий		// Помидор свежий		Салат из белокачан. капусты	60
Рассольник ленинградский		Жаркое по-домашнему		Щи из свежей капусты		Суп рыбный	250	Борщ вегетарианский со смет.	250
с мясом и сметаной	250	с мясом отварным	220	с мясом и сметаной	250	Печень по-строгановски	80	Гуляш из сердца отварного	100
Гуляш из птицы	80	Напиток из свежих ягод	200	Котлета куриная	80	Рис отварной	150	Каша гречневая	120
Рис отварной	150	Хлеб ржаной	40	Картофельное пюре	120	Компот из свежих фруктов	200	Напиток из свежих ягод	200
Компот из свежих фруктов	200			Компот плодово-ягодный	200	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40				
Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3

Замена консервированных овощей на свежие:

Рец. 71 Овощи свежие (огурец или помидор)

Примечание:

* В период с 1 марта обеденные закуски из консервированных овощей могут подвергаться замене на свежие овощи нового урожая.

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Макароны отварные	150	Омлет натуральный с колб. изд.	150	Рыба припущенная	80	Жаркое по-домашнему с сердцем	220	Каша гречневая рассыпчатая	120
Сосиска отварная	50	Бутерброд с повидлом и маслом	55	Рис отварной	120	Бутерброд с сыром	35	Котлета домашняя	80
Бутерброд с маслом	40	Горошек зел.	60	Бутерброд с колбасой	40	Салат из белокачанной капусты	60	Салат из свежих помидоров	60
Чай	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай	200
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из квашеной капусты		Салат из свеклы отварной	60	Горошек зеленый конс.	60	Огурец соленый	60	Фрукт свежий	100
// Огурец свежий	60	Суп рыбный	250	// Помидор свежий		// Огурец свежий		Икра кабачковая	60
Суп из овощей со смет. и мясом	250	Котлета домашняя	80	Суп картофельный		Борщ со сметаной и мясом	250	Щи из свежей капусты	
Печень по-строгановски	100	Рагу овощное	150	с курицей	250	Котлета рыбная	80	с курицей и сметаной	250
Картофель отварной	150	Напиток из свежих ягод	200	Голубцы ленивые с курицей	220	Соус молочный	30	Плов из птицы	200
Компот из свежих фруктов	200	Хлеб ржаной	40	Компот плодово-ягодный	200	Картофельное пюре	120	Кисель	200
Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	Компот из свежих фруктов	200	Хлеб ржаной	40
						Хлеб ржаной	40		
Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3	Соль йодированная на день	3

Замена консервированных овощей на свежие:

Рец. 71 Овощи свежие (огурец или помидор)

Примечание:

* В период с 1 марта обеденные закуски из консервированных овощей могут подвергаться замене на свежие овощи нового урожая.