



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

1 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	7,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,975
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
4/13	Сыр (порциями)	10	2,53	2,63	2,66	0	0	35,06
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
Итого за 'Завтрак'		500	15,78	5,19	18,29	2,84	70,09	504,493

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога	150	15,64	15,16	14,02	2,73	34,44	304,94
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,3	1,7	0	11,1	53,48
-	Батон с маслом сливочным (20\5)	25	1,74	0	4,23	0,6	10,73	86,93
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802
-	Яблоки	105	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
Итого за 'Завтрак'		500	20,76	16,46	20,55	3,93	82,86	561,419

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,139
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	7,39	0,55	40,81	209,864
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'		500	19,08	11,41	16,38	6,94	72,3	475,179

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	13,77	170,78
-	Масло сливочное	5	2,04	0,04	5,63	0	0,07	57,032
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
-	Яблоки	105	0,42	0,95	0,42	0,42	17,18	71,114
Итого за 'Завтрак'		500	16	9,7	15,88	3,32	67,96	474,534

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом	90	9,6	9,44	10,84	2,21	11,52	175,86
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	28,55	141,425
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
	Итого за 'Завтрак'	500	16,97	10,02	16,3	4,31	71,75	472,219

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,5996
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		550	12,96	5,27	17,39	2,26	76,22	503,256

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
32/1	Каша "Дружба"	200	7,46	0	11,58	3,58	42,09	251,38
2/9	Бутерброд с сыром(40/20)	60	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38	196,203
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Яйцо отварное	40	7,01	0	1,82	1,05	46,1	134,76
Итого за 'Завтрак'		500	20,33	0,03	16,62	5,39	129,6	602,517

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	9,8	15,4	2,016	23,93	276,2
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		530	15,6	9,8	16,75	3,366	67,14	473,536

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
-	Икра кабачковая	30	1,12	0	2,615	0,18	5,82	35,989
40/8	Фрикадельки из мяса тушенные в соусе	90	11,8	7,74	20,7	4,68	7,4	260
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	28,55	141,425
29/10	Чай с лимоном	200	0,24	0	0,05	0,05	10,08	39,63
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
Итого за 'Завтрак'		510	18,79	8,32	28,175	6,36	67,84	557,9

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Печенье	50	5,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
Итого за 'Завтрак'		500	15,63	3,34	17,61	4,27	83,85	536,865