



Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор ООО "Общественное питание"
А.М. Фомин

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)

Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 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 12 лет и старше

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	240	7,92	2,88	7,92	1,68	39,12	257,28
-	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	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
Итого за 'Завтрак'		550	17,26	5,59	19,64	3,49	85,05	586,14

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	170	19,21	16,32	14,79	2,94	26,01	310,93
-	Молоко сгущенное	30	2,16	1,44	2,55	0	16,65	80,22
-	Батон с маслом сливочным (50/10)	60	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	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		550	25,03	17,76	22,15	4,12	79,4	591,715

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	144,266
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	0,04	9,24	0,69	51,02	262,33
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'		550	21,29	12,68	19,05	7,62	83,01	544,772

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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)	170	14,9	9,86	10,86	1,87	19,64	213,83
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	14,92	62,416
Итого за 'Завтрак'		550	19,4	9,94	20,14	3,9	76,96	544,87

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 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								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом	100	10,67	9,44	12,82	2,46	12,77	195,31
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	0,65	5	0,62	35,8	176,8
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
Итого за 'Завтрак'		550	18,81	10,09	19,37	4,63	90,84	574,67

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	250	9,46	2,35	6,57	0,52	42,09	251,38
-	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'		600	16,45	5,27	18,7	2,26	84,64	553,532

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

7 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								
32/1	Каша "Дружба"	250	9,5	0	14,5	4,5	52,75	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'		550	22,37	0,03	19,54	6,31	140,26	602,517

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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)	220	14,08	10,64	16,76	2,016	22,93	292,77
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		570	18,42	10,64	18,71	3,966	76,8	544,01

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 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								
-	Икра кабачковая	40	1,52	0	3,52	0,24	7,76	48,00
40/8	Фрикадельки из мяса тушенные в соусе	100	13,11	7,74	23	4,68	8,22	288,88
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	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'		550	22,04	8,32	31,98	7,02	81,26	652,695

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	250	9,46	2,35	6,57	0,52	42,09	251,38
-	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'		550	18,12	3,34	18,92	4,27	92,27	587,14