



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

А.М. Фомин

Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед)

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.		
Обед								
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	10,42	54,7939
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,832
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	8,78	0,66	34,11	236,79
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		710	22,85	9,82	35,97	3,56	98,88	785,007

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.		
Обед								
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,244
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
4/8	Плов из мяса	220	12,45	9,79	17,67	4,07	33,04	339,808
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		700	23,38	9,79	26,47	12,88	113,68	772,94

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 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.		
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,914
6/9	Жаркое по-домашнему	200	19,3	10,61	29,4	1,3	38,8	423,00
3/10	Напиток из яблок с вишней	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18	64,4908
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		720	26,86	10,61	32,16	4,06	105,13	736,979

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер реп.	Присм 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.		
Обед								
'20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	16,39	99,9728
9/8	Печень по-строгановски	90	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	201,039
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	8,78	0,66	34,11	236,79
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	89,0169
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		710	25,3	11,81	29,18	12,61	102,97	774,393

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.		
Обед								
1/1	Горошек зеленый	60	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,2055
2/2	Борщ с капустой со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,0657
456	Каша гречневая по-купечески	200	17	8,08	22,96	10,57	40	408
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		730	26,61	8,08	31,99	19,57	112,1	796,163

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.		
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	5,93	0,25	13,41	99,0736
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,266
38/3	Рис припущенный с куркумой	160	4,03	0	9,67	7,67	42,24	253,896
29/10	Чай с лимоном	200	0,24	0	0,05	0,05	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		740	24,67	13,79	24,63	14,08	107,07	706,64

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.		
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,2	0	4,77	4,76	16,52	138,24
450	Колбаски из мяса птицы тушенные в соусе сметанном с томатом	100	14,83	12,14	11,75	1,46	13,05	223,2
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	28,55	141,425
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		730	28,47	13,63	25	9,99	137,22	724,757

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 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.		
Обед								
2/2	Борщ с капустой со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,0657
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,832
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	89,0169
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		710	24,15	9,83	32,55	5,73	105,45	816,217

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.		
Обед								
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	91,932
-	Мясо кур отварное	10	2,37	2,01	3,49	0	0	29,56
4/9	Плов из мяса кур	220	18,32	15,07	17,87	2,18	42,33	362,34
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	75,7014
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		700	27,26	17,11	25,05	3,02	105,19	707,108

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 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.		
Обед								
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,056
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша гречневая по-купечески	200	17,00	8,08	22,96	10,57	40	408,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	22,41	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		730	28,26	8,08	29,34	16,96	123,11	819,148