

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

А.М. Фомин

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак и 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 (блюдо)	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
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
Итого за день		1210	38,63	15,01	54,26	6,4	168,97	1289,5

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 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								
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'		520	20,76	16,46	20,55	3,93	82,86	561,419
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
Итого за день		1220	44,14	26,25	47,02	16,81	196,54	1334,36

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.		
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
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
Итого за день		1220	41,94	22,1	38,66	14,89	180,14	1221,63

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 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								
5/6	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
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
Итого за день		1210	41,3	21,51	45,06	15,93	170,93	1248,93

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
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
Итого за день		1230	49,06	24,54	41,63	17,63	169,22	1229,04

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 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.	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
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
Итого за день		1290	37,63	19,06	42,02	16,34	183,29	1209,9

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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	Капша "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
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
Итого за день		1230	48,8	13,66	41,62	15,38	266,82	1327,27

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
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
Итого за день		1240	39,75	19,63	49,3	9,096	172,59	1289,75

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 тушеные 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
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
Итого за день		1210	46,05	25,43	53,225	9,38	173,03	1265,01

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
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	220	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'		750	28,26	8,08	29,34	16,96	123,11	819,148
Итого за день		1250	43,89	11,42	46,95	21,23	206,96	1356,01