

Согласовано:

Директор



Директор

ООО "Общественное питание"

ОБЩЕСТВЕННОЕ
ПИТАНИЕ

Утверждаю:

А.М. Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед)

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.		
Обед								
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924
12/8	Гуляш из мяса	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,18	5,4	0,9	41,04	225,86
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		820	26,88	11,06	36,06	4,54	114,06	860,262

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
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
4/8	Плов из мяса кур	250	13,84	10,88	19,64	4,52	36,71	377,565
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		800	26,43	10,88	26,21	11,1	125,76	830,441

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	250	24,25	10,61	36,75	1,3	48,5	528,75
3/10	Напиток из яблок с вишней	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18	64,4908
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,7
Итого за 'Обед'		800	33,8	10,61	39,82	4,37	127,86	903,805

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 день

Но-мер ре-ц.	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								
` 20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0	8,87	6,14	12,99	118,716
9/8	Печень по-строгановски	100	14,2	11,78	15,8	7,1	2,91	216,036
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,18	5,4	0,9	41,04	225,86
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	89,0169
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		820	29,68	11,96	30,94	15,01	115,36	838,931

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
Обед								
1/1	Горошек зеленый	100	4,96	2,54	7,45	5,15	9,03	115,316
2/2	Борщ с капустой со сметаной	250	2,13	0	6,25	5,22	12,72	112,582
456	Каша гречневая по-купечески	250	21,25	10,25	28,75	13,25	50	510
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'		870	33,2	12,79	43,17	24,34	122,51	959,79

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 день

Но-мер реп.	Присм пищи, наименованис изделий (блюд)	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	250	3,2	1,44	9,66	0,32	16,76	111,342
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	200	5,04	0	9,59	9,59	52,8	317,369
29/10	Чай с лимоном	200	0,24	0	0,05	0,05	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		850	27,65	14,08	28,47	16,26	129,84	824,111

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.		
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	16,77	143,172
450	Колбаски из мяса птицы тушенные в соусе сметанном с томатом	110	16,39	12,14	12,98	1,46	12,41	245,52
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	0,65	5	0,62	25,8	179,8
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		850	32,5	13,7	28,16	10,9	142,94	832,112

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.		
Обед								
2/2	Борщ с капустой со сметаной	250	2,13	0	6,25	5,22	12,72	112,582
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,18	5,4	0,9	41,04	225,86
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	89,0169
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		820	27,18	11,06	39,3	7,08	117,51	924,353

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
Обед								
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,8	126,168
-	Мясо кур отварное	10	2,37	2,01	3,49	0	0	29,56
4/9	Плов из мяса кур	250	13,84	10,88	19,64	4,52	36,71	397,565
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	75,7014
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		800	24,59	12,93	27,77	5,61	111,59	818,297

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.		
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	250	21,25	10,25	28,75	13,25	50	510
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	22,41	74,3178
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'		800	33,84	10,25	35,32	19,83	141,97	962,876