

Согласовано:
Директор



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



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак и 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 (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 пшениная молочная с маслом сливочным	250	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'		560	17,26	5,59	19,64	3,49	85,05	586,14
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	150	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
46/3	Макаронные изделия отварные	200	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'		890	26,88	11,06	36,06	4,54	114,06	860,262
Итого за день		1450	44,14	16,65	55,7	8,03	199,11	1446,4

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.		
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	105	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		585	25,03	17,76	22,15	4,12	79,4	591,715
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	280	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'		830	26,43	10,88	26,21	11,1	125,76	830,441
Итого за день		1415	51,46	28,64	48,36	15,22	205,16	1422,16

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
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	280	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'		830	33,8	10,61	39,82	4,37	127,86	903,805
Итого за день		1380	55,09	23,29	58,87	11,99	210,87	1448,58

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
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	110	14,2	11,78	15,8	7,1	2,91	216,036
46/3	Макаронные изделия отварные	200	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'		850	29,68	11,96	30,94	15,01	115,36	838,931
Итого за день		1400	49,08	21,9	51,08	18,91	192,32	1383,8

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.		
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
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
Итого за день		1420	49,06	24,54	41,63	17,63	169,22	1229,04

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. 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
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,5996
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	14,92	62,416
Итого за 'Завтрак'		620	16,53	5,27	18,78	2,34	87,96	567,268
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
Итого за день		1470	44,18	19,35	47,25	18,6	217,8	1391,38

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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"	260	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'		560	22,37	0,03	19,54	6,31	140,26	602,517
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
Итого за день		1410	54,87	13,73	47,7	17,21	283,2	1434,63

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

8 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименования 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								
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
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	150	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
46/3	Макаронные изделия отварные	200	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'		890	27,18	11,06	39,3	7,08	117,51	924,353
Итого за день		1460	45,6	21,7	58,01	11,046	194,31	1468,36

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.		
Завтрак								
-	Икра кабачковая	40	1,52	0	3,52	0,24	7,76	48,00
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные 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
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	280	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'		830	24,59	12,93	27,77	5,61	111,59	818,297
Итого за день		1380	46,63	21,25	59,75	12,63	192,85	1470,99

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
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
Итого за день		1350	51,96	13,59	54,24	24,1	234,24	1550,02