

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор ООО «Общественное питание»



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 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								
21	Салат витаминный	60	0,96	0	3,06	1,56	7,08	61,8
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	4	0	5,2	2,14	11,6	112,8
12/8	Гуляш из куриного филе	90	13,14	9,79	13,95	0,08	4,23	196,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,03	3	0,66	32,4	183,75
10/10/1	Компот из кураги	200	1,00	0,00	0,10	0,00	19,80	88,00
-	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'		770	29,12	9,82	25,93	5,06	106,38	790,124

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 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								
-	Помидор	60	0,6	0	0,12	0	2,28	15,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	12,14	11,52	4,45	4,45	19,91	227,79
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	220	14,08	10,88	15,62	4,52	39,82	324,72
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,2	0,1	16,9	77
-	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'		760	32,8	22,4	21,11	9,8	115,3	817,885

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								
-	Салат из квашеной капусты	60	0,96	0	3	0,5	4,86	52,8
6/2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	9,18	0	9,48	2,14	20,88	151,34
3/8/1	Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	200	16,2	10,61	19,4	1,3	25,8	321,00
27/10/1	Чай Каркадэ	200	0,1	0	0	0	18,18	38
-	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	31,06	10,61	32,5	4,56	100,99	710,714

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.		
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,54	0	3,6	0	1,74	43,2
2/2	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной	200	9,42	0	11,27	4,17	10,63	178,616
9/8	Печень по-строгановски	90	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	201,039
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,03	3	0,66	32,4	183,75
10/10/1	Компот из кураги	200	1,00	0,00	0,10	0,00	19,80	88,00
-	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'		770	33,72	11,81	32,81	11,81	98,75	842,179

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								
-	Огурец соленый	60	0,48	0	0	0	0,96	8,4
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
456	Каша "по-купечески "	200	17	10,25	22,96	13,25	40	408
27/10/2	Чай с лимоном ТТК	200	0,3	0	0,1	0	14,9	60
-	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	25,82	11,4	29,71	14,23	105,66	748,249

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								
-	Помидор	60	0,6	0	1,2	0	2,28	15,6
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	215	10,3	0	8,1	0,11	22,3	210
454	Фрикасе из филе минтая	90	12,42	0	17,01	5,38	8,91	162,72
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	3,6	0	3,15	1,8	36,9	197,25
27/10/2	Чай с лимоном ТТК	200	0,3	0	0,1	0	14,9	60
-	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'		785	31,84	0	30,18	7,91	116,56	793,144

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер рец.	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								
-	Огурец свежий	60	0,48	0	0	0	1,44	9,6
11/2	Рассольник с крупой на курином бульоне и сметаной	200	9,91	0	11,84	4,76	16,98	234,79
450	Колбаски из мяса птицы тушеные в соусе сметанном с томатом	100	14,83	12,14	11,75	1,46	13,05	223,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,15	0,58	4,65	0,55	20,4	132,75
27/10/2	Чай с лимоном ТГК	200	0,3	0	0,1	0	14,9	60
-	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	36,07	13,63	32,81	9,89	124,94	798,314

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 день

Но-мер рец.	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								
21	Салат витаминный	60	0,96	0	3,06	1,56	7,08	61,8
6/2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	9,18	0	9,48	2,14	20,88	151,34
12/8	Гуляш из куриного филе	90	13,14	9,79	13,95	0,08	4,23	196,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,03	3	0,66	32,4	183,75
10/10/1	Компот из кураги	200	1,00	0,00	0,10	0,00	19,80	88,00
-	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'		770	34,3	9,82	30,21	5,06	115,66	828,664

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 день

Но-мер рец.	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								
-	Помидор	60	0,6	0	1,2	0	2,28	15,6
2/2	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной	200	9,42	0	11,27	4,17	10,63	178,616
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	220	14,08	10,88	15,62	4,52	39,82	324,72
27/10/1	Чай Каркадэ	200	0,1	0	0	0	18,18	38
-	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	28,82	10,88	28,71	9,31	102,18	704,51

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 день

Но-мер рец.	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								
-	Огурец соленый	60	0,48	0	0	0	0,96	8,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	12,14	11,52	4,45	4,45	19,91	227,79
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша "по-купечески "	200	17	10,25	22,96	13,25	40	408
-	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'		740	35,1	21,77	28,13	18,43	116,21	892,666