

Согласовано:

Директор



Утверждаю:
Директор ООО "Общественное питание"

А.М. Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)

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 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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 21 | Салат витаминный | 60 | 0,96 | 0 | 3,06 | 1,56 | 7,08 | 61,8 |
| 12/8 | Гуляш из куринного филе | 100 | 14,6 | 10,88 | 15,5 | 0,09 | 4,7 | 218 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,48 | 0,18 | 3,6 | 0,9 | 38,9 | 220,5 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 18,29 | 89,0169 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 600 | 26,96 | 11,06 | 22,67 | 3,06 | 92,97 | 715,317 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| - | Помидор | 40 | 0,4 | 0 | 0,08 | 0 | 1,52 | 10,4 |
| 4/9 | Плов из мяса кур с куркумой | 250 | 15,9 | 10,88 | 17,7 | 4,52 | 45,3 | 369 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0 | 0,2 | 0,1 | 16,9 | 77 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 20,7 | 10,88 | 18,43 | 5,07 | 87,72 | 582,4 |

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 | | | | | | | | |
| - | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,64 | 0 | 2 | 0,5 | 3,24 | 35,2 |
| 3/8/1 | Жаркое по-домашнему с курицей ТТК | 250 | 20,25 | 10,61 | 24,25 | 1,3 | 33,5 | 401,25 |
| 27/10/1 | Чай Каркадэ | 200 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 16,18 | 38 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 24,89 | 10,61 | 26,7 | 2,25 | 76,92 | 600,45 |

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 | | | | | | | | |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 40 | 0,36 | 0 | 0,24 | 0 | 1,16 | 28,8 |
| 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 | 3,6 | 0,9 | 38,9 | 220,5 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 18,29 | 89,0169 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 580 | 25,96 | 11,96 | 20,15 | 8,51 | 85,26 | 680,353 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| - | Огурец соленый | 40 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 5,6 |
| 456 | Каша "по-купечески " | 250 | 21,25 | 9,25 | 28,75 | 11,75 | 50 | 510 |
| 27/10/2 | Чай с лимоном ТТК | 200 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14,9 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 25,77 | 9,25 | 29,3 | 12,2 | 89,54 | 701,6 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 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. | всего | в т.ч. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| - | Помидор | 30 | 0,3 | 0 | 0,6 | 0 | 1,14 | 7,8 |
| 454 | Фрикасе из филе минтая | 100 | 13,82 | 12,64 | 18,87 | 5,38 | 9,92 | 180,81 |
| 43/3/1 | Рис припущенный с куркумой | 180 | 4,32 | 0 | 3,78 | 2,1 | 44,28 | 236,7 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0 | 0,05 | 0,05 | 15,62 | 67,8 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 570 | 22,43 | 12,64 | 23,75 | 7,98 | 94,96 | 619,11 |

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 | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0,96 | 6,4 |
| 450 | Колбаски из мяса птицы тушенные в соусе сметанном с томатом | 130 | 16,39 | 12,14 | 12,98 | 1,46 | 12,51 | 245,52 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 0,65 | 5,58 | 0,62 | 24,48 | 159,3 |
| 27/10/2 | Чай с лимоном ТТК | 200 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14,9 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 610 | 24,69 | 12,79 | 19,11 | 2,53 | 76,85 | 597,22 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 21 | Салат витаминный | 50 | 0,8 | 0 | 2,55 | 1,56 | 5,9 | 51,5 |
| 12/8 | Гуляш из куриного филе | 100 | 14,6 | 10,88 | 15,5 | 0,09 | 4,7 | 218 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,48 | 0,18 | 3,6 | 0,9 | 38,9 | 220,5 |
| 10/10/1 | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 19,80 | 88,00 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 590 | 26,78 | 11,06 | 22,2 | 3,00 | 93,3 | 704 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| - | Помидор | 40 | 0,4 | 0 | 0,8 | 0 | 1,52 | 10,4 |
| 4/9 | Плов из мяса кур с куркумой | 250 | 16 | 9,75 | 17,75 | 4 | 45,25 | 369,8 |
| 27/10/1 | Чай Каркадэ | 200 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 16,18 | 38 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 20,4 | 9,75 | 19 | 4,45 | 86,95 | 544,2 |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 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. | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| - | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 7 |
| 456 | Каша "по-купечески " | 250 | 21,25 | 10,25 | 28,75 | 13,25 | 50 | 510 |
| - | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,95 | 75,7014 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,95 | 0 | 0,15 | 0,15 | 13,95 | 67,5 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,05 | 58,5 |
| Итого за "Завтрак" | | 560 | 25,55 | 10,25 | 29,2 | 13,7 | 93,75 | 718,701 |