

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"



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.

2026 г

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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	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
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
Итого за 'Завтрак'		560	17,11	5,59	19,64	3,49	100,28	650,524
Обед								
21	Салат витаминный	100	1,6	0	5,1	2,6	11,8	103
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	5	0	6,5	2,75	14,5	141
12/8	Гуляш из куриного филе	110	17,38	12,87	18,37	0,22	5,5	258,94
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,03	3,6	0,72	38,88	220,5
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'		810	34,48	12,9	29,19	4,31	109,95	856,014
Итого за день		1370	51,59	18,49	48,83	7,8	210,23	1506,54

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
16/2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	15,25	14,50	5,50	5,50	25,00	284,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,00	0,10	0,11	5,12	25,20
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	280	17,92	13,72	19,88	5,88	50,68	413,28
37/10	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	0,20	0,10	16,90	77,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'		910	40,15	28,22	26,5	12,21	132,77	973,805
Итого за день		1495	65,18	45,98	48,65	16,33	212,17	1565,52

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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								
-	Салат из квашеной капусты	100	1,60	0,00	5,00	0,80	8,10	88,00
6/2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	11,50	0,00	11,75	2,75	26,00	189,25
3/8/1	Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	280	22,96	14,84	27,16	1,96	36,12	449,40
27/10/1	Чай Каркадэ	200	0,10	0,00	0,00	0,00	18,18	38,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'		800	39,18	14,84	39,53	5,33	111,57	824,224
Итого за день		1350	60,47	27,52	58,58	12,95	194,58	1369

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 день,

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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								
21/1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,9	0	6	0	2,9	72
2/2	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной	250	11,75	0	14	5,25	13,25	223,25
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	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'		920	40,3	11,96	40,27	14,12	116,38	1010,11
Итого за день		1470	59,11	22,05	59,64	18,75	207,22	1584,78

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								
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								
-	Огурец соленый	100	0,8	0	0	0	1,6	14
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,25	1,5	7,5	0,25	16,75	123,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша "по-купечески "	280	23,8	10,25	32,2	13,25	56	571,2
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'		910	33,63	11,75	40,52	14,23	125,64	941,725
Итого за день		1460	53,03	21,69	60,66	18,13	202,6	1486,6

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								
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
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,48	18,6	78
Итого за 'Завтрак'		650	13,31	2,43	15,67	2,25	97,76	571,052
Обед								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	265	12,72	0	10,07	0,26	27,56	258,91
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
27/10/2	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'		915	36,78	12,64	33,64	8,36	131,73	909,994
Итого за день		1565	50,09	15,07	49,31	10,61	229,49	1481,05

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
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								
-	Огурец свежий	100	0,80	0,00	0,00	0,00	2,40	16,00
11/2	Рассольник с крупой на курином бульоне и сметаной	250	12,50	0,00	14,75	6,00	21,25	293,50
450	Колбаски из мяса птицы тушеные в соусе сметанном с томатом	130	19,37	14,30	15,34	1,69	14,82	290,16
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	0,65	5,58	0,62	24,48	159,30
27/10/2	Чай с лимоном ТТК	200	0,30	0,00	0,10	0,00	14,90	60,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		850	45,16	15,86	40,43	11,62	143,92	992,263
Итого за день		1410	67,53	15,89	59,97	17,93	284,18	1594,78

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
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	120	0,48	0	0,48	0,48	14,92	62,42
Итого за 'Завтрак'		590	18,5	10,64	18,79	4,046	80,12	557,75
Обед								
21	Салат витаминный	100	1,6	0	5,1	2,6	11,8	103
6/2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	11,50	0,00	11,75	2,75	26,00	189,25
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	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'		920	41,13	11,06	36,86	7,15	141,33	1008,05
Итого за день		1510	59,63	21,7	55,65	11,196	221,45	1565,8

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
16/18/1	Биточки(котлеты) из мяса куры паровые	100	13,8	8,6	13,4	5,2	7,1	172,6
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	4,8	0,6	35,6	198,8
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	22,09	9,4	19,75	7,35	79,43	545,79
Обед								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
2/2	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной	250	11,75	0	14	5,25	13,25	223,25
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	280	17,92	10,88	19,88	4,52	50,68	413,28
27/10/1	Чай Каркаде	200	0,1	0	0	0	16,18	38
-	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'		920	36,72	10,88	34,89	10,58	124,04	889,833
Итого за день		1470	58,81	20,28	54,64	17,93	203,47	1435,62

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,50	3,00	8,00	0,75	49,00	298,75
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0,00	0,05	0,05	0,39	3,42
-	Печенье	50	5,26	0,91	3,85	2,50	28,34	158,47
Итого за 'Завтрак'		550	15,16	3,99	20,35	4,5	99,18	634,51
Обед								
-	Огурец соленый	100	0,8	0	0	0	1,6	14
16/2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	15,25	14,50	5,50	5,50	25,00	284,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша "по-купечески "	280	23,8	10,25	32,2	13,25	56	571,2
-	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	45,86	24,75	38,61	19,67	145,2	1146,15
Итого за день		1380	61,02	28,74	58,96	24,17	244,38	1780,66