

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО

"Общественное питание"

Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак и 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.

2026 г

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

1 день

Но-мер реци	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	210	7,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,975
-	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	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
Итого за 'Завтрак'		500	15,63	5,19	18,29	2,84	85,32	568,877
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
Итого за день		1270	44,75	15,01	44,22	7,9	191,7	1359

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер реци	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	150	15,64	15,16	14,02	2,73	34,44	304,94
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,3	1,7	0	11,1	53,48
-	Батон с маслом сливочным (20\5)	25	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	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
Итого за 'Завтрак'		520	20,76	16,46	20,55	3,93	82,86	561,419
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
Итого за день		1280	53,56	38,86	41,66	13,73	198,16	1379,3

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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, тушеная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,139
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	7,39	0,55	40,81	209,864
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'		500	19,08	11,41	16,38	6,94	72,3	475,179
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
Итого за день		1230	41,94	22,1	38,66	14,89	180,14	1221,63

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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	90	9,6	9,44	10,84	2,21	11,52	175,86
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	28,55	141,425
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
Итого за 'Завтрак'		500	16,97	10,02	16,3	4,31	71,75	472,219
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
Итого за день		770	33,72	11,81	32,81	11,81	98,75	842,179

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 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								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	13,77	170,78
-	Масло сливочное	5	2,04	0,04	5,63	0	0,07	57,032
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
-	Яблоки	105	0,42	0,95	0,42	0,42	17,18	71,114
Итого за 'Завтрак'		500	16	9,7	15,88	3,32	67,96	474,534
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
Итого за день		1240	49,06	24,54	41,63	17,63	169,22	1229,04

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 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.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105
-	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	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,44
Итого за 'Завтрак'		570	9,7	2,43	14,24	2,25	84,66	501,217
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
Итого за день		1355	41,54	2,43	44,42	10,16	201,22	1294,36

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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"	200	7,46	0	11,58	3,58	42,09	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'		500	20,33	0,03	16,62	5,39	129,6	602,517
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 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'		720	36,07	13,63	32,81	9,89	124,94	798,314
Итого за день		1220	56,4	13,66	49,43	15,28	254,54	1400,83

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	9,8	15,4	2,016	23,93	276,2
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		530	15,6	9,8	16,75	3,366	67,14	473,536
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
Итого за день		1300	49,9	19,62	46,96	8,426	182,8	1302,2

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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								
16/18/1	Биточки(котлеты) из мяса кури паровые	90	12,42	7,74	12,06	4,68	6,39	155,34
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'		500	19,83	8,32	17,52	6,78	71,67	471,155
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
Итого за день		1250	48,65	19,2	46,23	16,09	173,85	1175,66

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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								
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	2,35	6,3	0,52	39,2	239
-	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'		500	13,86	3,34	18,65	4,27	89,38	574,76
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
Итого за день		1240	48,96	25,11	46,78	22,7	205,59	1467,43