

Согласовано:
Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №82
Л.А. Туканова



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



Согласовано:

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, 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 ЦОЗРПН Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

2024 г

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

1 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ГТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07
Итого за 'Завтрак'			17,09	7,78	17,18	2,69	67,36
Обед							
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51
Итого за 'Обед'			26,07	12,23	24,85	6,98	102,3
Итого за день			43,15	20,01	42,03	9,67	169,66

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
19/5	Пудинг из творога с морковью	130	15,64	15,16	12,02	2,73	21,24
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38
-	Яблоки	105	0,42	0	0,42	0,42	12,18
Итого за 'Завтрак'			19,24	15,2	16,84	3,93	71,76
Обед							
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	4,78
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12
4/8	Плов из мяса	180	12,45	9,79	17,67	4,07	33,04
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34
Итого за 'Обед'			23,38	9,79	26,47	12,88	113,68
Итого за день			42,62	24,99	43,32	16,81	185,43

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
			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
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	3,39	0,55	40,81
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32
Итого за 'Завтрак'			18,39	11,49	19,33	6,65	67,1
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	0	4,17	4,17	6,52
13/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	220	14,57	10,61	11,14	1,3	37,99
8/11	Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,26	0,02	2,2
3/10	Компот из яблок с апельсинами (вариант 2)	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51
Итого за 'Обед'			23,54	10,61	19,32	8,25	113,04
Итого за день			41,94	22,1	38,66	14,89	180,14

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25
Итого за 'Завтрак'			18,66	9,7	17,45	3,46	67,49
Обед							
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34
-	Печенье	30	2,25	0	2,94	0	23,01
Итого за 'Обед'			24,43	9,79	34,75	7,21	95,46
Итого за день			43,09	19,5	52,2	10,66	162,95

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 день

Но-мер реци.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94
Итого за 'Завтрак'			20,63	12,72	16,64	3,55	70,49
Обед							
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	11,17
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51
Итого за 'Обед'			28,43	11,82	24,98	14,08	98,74
Итого за день			49,06	24,54	41,63	17,63	169,22

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38
Итого за 'Завтрак'			17,69	10,4	18,86	1,86	71,99
Обед							
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51
Итого за 'Обед'			24,58	13,79	19,69	13,93	112,46
Итого за день			42,26	24,19	38,55	15,79	184,46

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
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66
Итого за 'Завтрак'			19,85	10,22	17,92	5,42	67,67
Обед							
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02
16/8	Бигочки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34
23/12	Мацник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34
Итого за 'Обед'			22,72	10,66	31,8	7,99	98,68
Итого за день			42,57	20,88	49,73	13,41	166,35

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
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
19/5	Пудинг из творога с морковью	140	16,85	16,32	12,94	2,94	22,87
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6
Итого за 'Завтрак'			21,91	18,48	16,84	4,29	72,15
Обед							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,57	3,57	6,57
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43
Итого за 'Обед'			24,52	9,79	34,19	10,15	102,16
Итого за день			46,44	28,28	51,04	14,44	174,31

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
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
28/3	Икра из кабачков	60	1,12	0	5,23	0,18	5,82
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99
Итого за 'Завтрак'			16,96	9,75	29,25	1,74	50,04
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64
1/1	Мясо кур отварное	8	1,89	2,01	1,79	0	6
4/9	Блюв из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33
1/1	Напиток с витаминами Витюшка	200	0	0	0	0	18,95
1/1	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42
1/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51
Итого за 'Обед'			27,37	17,11	23,89	6,57	104,43
Итого за день			44,32	26,86	53,14	8,3	154,47

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 день

Но-мер реп.	Прием: пици, наименов ние изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ГТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39
23/12	Машник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34
Итого за 'Завтрак'			12,63	3,34	17,62	4,28	83,85
Обед.							
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88
-	Сметана	8	0,2	0	1,06	0	0,26
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92
Итого за 'Обед'			26,54	18,08	25,84	13,54	96,29
Итого за день			39,17	21,42	43,46	17,82	180,13