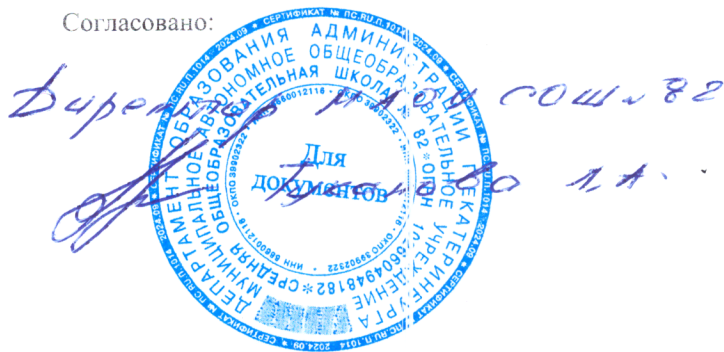


Согласовано:



Утверждаю:
Директор ООО "Общественное питание"



Примерное двухнедельное меню горячего питания (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.

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.		
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,582
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,695
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,8512
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,254
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		838	30,4	13,59	28,2	8,47	121,84	848,36

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.		
Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	0	5,97	5,97	7,97	86,2317
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,056
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
4/8	Плов из мяса	250	13,84	10,88	19,64	4,52	36,71	377,565
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный	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'		900	27,7	10,88	32,18	17,07	133,74	916,67

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер ре-ц.	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.		
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,6918
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,393
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	15,24	11,09	11,64	1,36	39,71	321,017
8/11	Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,26	0,02	2,2	21,4112
3/10	Компот из яблок с апельсинами (вариант 2)	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18	64,4908
-	Хлеб пшеничный	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	26,63	11,1	22,29	10,77	131,14	816,31

Но-мер ре-ц.	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.		
Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0	6,87	6,14	12,99	118,716
12/8	Гуляш из мяса	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,3654
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,904
Итого за 'Обед'		825	28,39	10,88	40,16	8,82	115,5	920,76

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
Обед								
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	2,54	7,45	5,15	9,03	115,316
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,039
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,254
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	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'		940	32,74	14,36	29,51	15,93	111,86	829,58

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,342
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,83	15,17	9,91	6,46	5,94	169,519
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,59	9,59	52,8	317,369
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		850	29,36	16,61	24,06	17,05	132,05	854,68

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

7 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								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,172
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	100	11,31	10,23	21,55	0,1	6,41	265,368
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,103
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
23/12	Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
Итого за 'Обед'		840	24,97	11,79	35,78	9,19	107,49	845,77

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

8 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								
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0	5,96	5,96	10,94	96,9517
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0	5,22	5,19	11,07	94,7304
12/8	Гуляш из мяса	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,591
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
Итого за 'Обед'		905	28,5	10,88	40,71	13,98	120,87	933,68

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 день

Но-мер ре-ц.	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.		
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,6918
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,8	106,168
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,5541
4/9	Плов из мяса кур	250	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34
-	Напиток с витаминами Е итошка	200	0	0	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683
Итого за 'Обед'		895	30,26	17,62	27,65	9,17	120,44	838,1

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 день

Но-мер ре-ц.	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.		
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,393
-	Сметана	10	0,24	0	1,32	0	0,33	14,3425
3/9	Рагу из мяса кур	250	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,322
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,3178
-	Хлеб пшеничный	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
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Обед'		920	29,87	18,08	26,97	14,4	118,79	822,09