



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 ре-ц.	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								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,827
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
-	Батон	50	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
-	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
Итого за 'Завтрак'		550	18,82	8,29	22,28	3,1	76,6	582,41

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 день

Но-мер ре-ц.	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								
19/5	Пудинг из творога с морковью	200	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,816
-	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,8	75,45
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,904
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Завтрак'		585	22,41	17,53	18,82	4,48	88,06	601,96

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер ре-ц.	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								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,266
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
Итого за 'Завтрак'		550	20,6	12,76	21,01	7,32	77,8	580,88

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 день

Но-мер ре-ц.	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	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,4114
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	180	12,44	10,45	10,29	1,98	11,72	180,932
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,974
Итого за 'Завтрак'		585	21,94	11,44	19,55	4,16	76,81	558,28

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 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								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,695
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,781
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5157
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'		550	22,95	14,21	18,86	3,85	77,3	566,75

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 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								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381
-	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
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,5996
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525
Итого за 'Завтрак'		625	19,18	10,99	20,18	1,99	80,41	574,38

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.		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,8641
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,812
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за "		615	22,27	11,36	21,82	7,89	76,07	581,91

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.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога с морковью	200	21,66	20,99	16,64	3,78	29,41	352,58
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		580	28,27	23,15	21,14	5,73	89,34	651,41

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 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								
28/3	Икра из кабачков	100	1,86	0	8,72	0,29	9,7	119,962
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
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
Итого за 'Завтрак'		620	20,22	10,88	35,93	2,27	64,31	655,66

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 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								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381
-	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
23/12	Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
Итого за 'Завтрак'		550	14,12	3,93	18,93	4,41	92,26	587,14