

Согласовано:



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



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак и обед)

Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 класс) всесезонное
ОВЗ

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

I 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								
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	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
-	Хлеб пшеничный	30	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
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
Итого за день		1388	49,23	21,88	50,48	11,58	198,44	1430,77

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 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								
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'		605	22,41	17,53	18,82	4,48	88,06	601,96
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
Итого за день		1505	50,11	28,41	51	21,55	221,8	1518,64

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер реп.	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	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
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
Итого за день		1470	47,22	23,86	43,3	18,09	208,94	1397,19

Но-мер реп.	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								
-	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
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
Итого за день		1410	50,33	22,33	59,71	12,98	192,31	1479,05

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 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								
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
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
Итого за день		1490	55,69	28,57	48,37	19,78	189,16	1396,33

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 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								
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
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,342
4/7	Рыба, тушенная 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
Итого за день		1475	48,54	27,6	44,24	19,04	212,47	1429,05

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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.		
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
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
Итого за день		1455	47,24	23,15	57,6	17,08	183,56	1427,68

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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								
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
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
Итого за день		1485	56,76	34,03	61,85	19,72	210,21	1585,1

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 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								
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
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 Виташка	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
Итого за день		1515	50,48	28,5	63,58	11,43	184,75	1493,75

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 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								
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
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
Итого за день		1470	43,99	22,01	45,9	18,81	211,05	1409,23