

Согласовано



Директор ООО "Общественное питание"

Утверждаю:

А.М. Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак и обед)

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 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 7-11 лет

1 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								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,975
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
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'		500	17,09	7,78	17,18	2,69	67,36	493,04
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,0657
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,826
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,8512
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный	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'		718	26,07	12,23	24,85	6,98	102,3	723,27
Итого за день		1218	43,15	20,01	42,03	9,67	169,66	1216,32

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 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								
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	15,64	15,16	12,02	2,73	21,24	254,641
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3
-	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	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	19,24	15,2	16,84	3,93	71,76	507,95
Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	4,78	51,739
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,244
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
4/8	Плов из мяса свинины	240	12,45	9,79	17,67	4,07	33,04	339,808
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
Итого за 'Обед'		780	23,38	9,79	26,47	12,88	113,68	772,94
Итого за день		1300	42,62	24,99	43,32	16,81	185,43	1280,88

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 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								
4/7	Рыба, тушенная 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	3,39	0,55	40,81	209,864
-	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'		500	18,39	11,49	19,33	6,65	67,1	514,29
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	0	4,17	4,17	6,52	64,8843
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,914
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	240	14,57	10,61	11,14	1,3	37,99	307,06
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	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'		810	23,54	10,61	19,32	8,25	113,04	707,33
Итого за день		1310	41,94	22,1	38,66	14,89	180,14	1221,63

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 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								
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,2468
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77	150,776
-	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	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,974
Итого за 'Завтрак'		505	18,66	9,7	17,45	3,46	67,49	491,01
Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,9728
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,832
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914
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
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	30	2,25	0	2,94	0	23,01	126,678
Итого за 'Обед'		720	24,43	9,79	34,75	7,21	95,46	778,66
Итого за день		1225	43,09	19,5	52,2	10,66	162,95	1269,67

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,826
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,425
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5157
Итого за 'Завтрак'		500	20,63	12,72	16,64	3,55	70,49	510,53
Обед								
1/1	Горошек зеленый	60	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,2055
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,7939
9/8	Печень по-строгановски	90	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,039
46/3	Макаронные изделия отварные	150	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
-	Хлеб пшеничный	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	28,43	11,82	24,98	14,08	98,74	718,52
Итого за день		1270	49,06	24,54	41,63	17,63	169,22	1229,04

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.	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
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'		575	17,69	10,4	18,86	1,86	71,99	524,1
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,0736
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,266
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24	253,896
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	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	24,58	13,79	19,69	13,93	112,46	718,29
Итого за день		1305	42,26	24,19	38,55	15,79	184,46	1242,39

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 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								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13
46/3	Макаронные изделия отварные	160	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
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за 'Завтрак'		545	19,85	10,22	17,92	5,42	67,67	505,76
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,938
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,831
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586
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'		750	22,72	10,66	31,8	7,99	98,68	766,48
Итого за день		1295	42,57	20,88	49,73	13,41	166,35	1272,24

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 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								
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	16,85	16,32	12,94	2,94	22,87	274,229
-	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	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'		510	21,91	18,48	16,84	4,29	72,15	519,16
Обед								
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,57	3,57	6,57	58,171
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,7843
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,832
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,0162
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
Итого за 'Обед'		765	24,52	9,79	34,19	10,15	102,16	788,62
Итого за день		1275	46,44	28,28	51,04	14,44	174,31	1307,78

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 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								
28/3	Икра из кабачков	60	1,12	0	5,23	0,18	5,82	71,9771
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,831
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
Итого за 'Завтрак'		530	16,96	9,75	29,25	1,74	50,04	527,67
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,6151
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,9342
-	Мясо кур отварное	8	1,89	2,01	1,79	0	0	23,6433
4/9	Плов из мяса кур	240	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34
-	Напиток с витаминами Витожка	200	0	0	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,3654
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'		773	27,37	17,11	23,89	6,57	104,43	730,62
Итого за день		1303	44,32	26,86	53,14	8,3	154,47	1258,29

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 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	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
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'		500	12,63	3,34	17,62	4,28	83,85	536,86
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,914
-	Сметана	8	0,2	0	1,06	0	0,26	11,474
3/9	Рагу из мяса кур	240	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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Обед'		818	26,54	18,08	25,84	13,54	96,29	710,29
Итого за день		1318	39,17	21,42	43,46	17,82	180,13	1247,16