

Согласовано:

Директор

Светлана Самсонова С.А.

Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

М.Л.Фомин



Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов 7-11 лет

сезон: лето

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	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26
2/13	Хлеб с сыром	50/10	7,37	3,95	4,4	0,41	21,11	156,1
ТТК	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	2,1	0	12,35	107,25
Итого за 'Завтрак'		500	28,74	21,14	17,55	1,75	82,7	553,96
Обед								
ТТК	Кукуруза отварная	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,45	1,55	2,41	2,14	17,25	125,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94
ТТК	Котлета из мяса свинины в соусе	60/30	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83
	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,38
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		805	24,04	9,82	30,57	3,97	107,18	888,38
Итого за день		1305	40,67	16,13	42,07	6,19	187,36	1442,34

МЕНЮ

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								
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,3	32,13	210,19
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
31/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,59	0,02	15,14	126,35
Итого за 'Завтрак'		500	13,08	4,38	17,81	2,3	90,73	625,89
Обед								
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,37
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	205	1,97	0	4,34	4,33	15,02	154,94
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	127,48
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
	Фрукт	200	0,8	0	0	0	22,6	97
-	Напиток Витошка	200	0	0	0	0	18,95	107,55
Итого за 'Обед'		1050	20,93	8,5	15,44	7,09	129,43	829,41
Итого за день		1550	34,63	12,89	33,25	9,39	220,16	1455,3

МЕНЮ

3 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77
1/13	Батон с маслом	50/10	3,23	0,07	6,42	0,38	19,65	150,9
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35

Итого за 'Завтрак'

540 27,03 19,19 20,65 1,61 93,13 577,06

Обед

	Огурец свежий	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	9,36
2/2	Борщ со сметаной	205	1,71	0	8,2	4,17	10,17	136,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,55
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75
3/10	Компот из яблок с апельсинами	200	0,29	0	0,16	0,16	15,17	60,14
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53

Итого за 'Обед'

805 25,89 12,16 27,12 10,69 117,44 790,78

Итого за день

1345 41,09 19,13 39,72 12,7 205,49 1367,84

МЕНЮ

4 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180	11,48	10,45	10,45	2,15	15,71	201,83
-	Помидор	20	0,22	0	0,04	0,04	1,02	5,08
ТТК	Булочка	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	2,1	0	12,35	107,25

Итого за 'Завтрак'

500 21,45 13,05 27,74 4,29 76,58 537,45

Обед

32/10	Салат из капусты с маслом раст	60	0,96	0	3,58	3,58	5,38	54,94
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
4/9	Плов из мяса кур	200	16,49	13,56	13,39	1,96	34,5	423,41
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,38

Итого за 'Обед'

730 26,63 13,56 16,45 4,82 128,36 867,12

Итого за день

1230 45,55 24,01 29,05 9,13 202,43 1404,57

МЕНЮ

5 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								
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,05	7,73	7,79	1,95	36,47	256,35
-	Молоко сгущенное	20	3,6	3,6	4,25	0	17,55	63,48
29/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	0,02	0,02	15,14	126,35
-	Батон с сыром	50/10	3,85	0	1,5	1,5	26,65	169,17
-	Фрукт	240	1,8	0	0,6	0,6	46,62	135,3
Итого за 'Завтрак'		660	20,8	12,75	14,16	4,07	142,43	750,65
Обед								
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,24
16/2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	60/30	11,8	10,74	20,73	0,09	6,51	260,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	107,5
-	Хлеб пшеничный	50	2,64	0	0,26	0,26	18,76	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		810	25,91	11,28	30,21	6,42	112,73	847,35
Итого за день		1470	46,83	22,61	44,37	10,49	234,28	1598

МЕНЮ

6 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61
ТТК	Булочка	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
2/13	Хлеб с сыром	50/10	7,98	4,27	4,76	0,44	22,86	169,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за 'Завтрак'		510	20,14	9,48	15,85	3,22	83,09	548,45
Обед								
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,36
ТТК	Суп рыбный	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	145,25
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	191,15
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	180,92
-	Хлеб пшеничный	50	1,98	0	0,2	0,2	14,07	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед'		800	25,72	11,08	16,7	2,69	151,6	813,64
Итого за день		1310	45,86	20,55	32,55	5,9	234,69	1362,09

МЕНЮ

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								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34
-	Батон с маслом	50/10	3,23	2,7	6,42	0,38	19,65	150,9
-	Фрукт	230	1,2	0	0	0	23,85	125,52
30/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,59	0,02	15,14	126,35
Итого за 'Завтрак'		690	11,24	6,47	13,1	0,72	88,11	586,11
Обед								
ТТК	Зеленый горошек отварной	60	2,65	0	0,12	0,12	13,25	56,23
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	0	4,39	4,99	18,28	161,01
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	157,25
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	27,56	140,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,28	0	0,1	0,1	14,6	105,73
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		800	19,82	7,96	22,02	11,38	122,39	821,1
Итого за день		1490	31,06	13,15	35,12	12,1	224,78	1407,21

МЕНЮ

8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61
ТТК	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35
ТТК	Батон с сыром	50/10	3,85	3,85	1,5	1,5	26,65	165,52
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
27/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77
Итого за 'Завтрак'		550	29,4	21,34	17,3	7,67	117,44	670,78
Обед								
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,36
3/2	Борщ со сметаной	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	136,5
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	191,15
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед'		800	24,7	10,22	18,3	5,71	107,95	807,91
Итого за день		1350	54,1	25,93	35,6	13,38	225,39	1478,69

МЕНЮ

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,82
-	Молоко сгущенное	20	3,24	3,24	3,83	0	24,98	142,83
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,58	181,08
-	Фрукт	200	0,8	0	0	0	22,6	97
29/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,56	0,02	15,14	126,53

Итого за 'Завтрак'

630 27,47 22,23 26,96 3,62 110,81 841,08

Обед

	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,24
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	154,23
3/8	Мясо тушенное с овощами	200	15,79	14,96	15,72	6,53	21,87	298,89
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	16,01	105,73
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53

Итого за 'Обед'

760 25,24 14,99 19,95 7,9 97,88 774,57

Итого за день

1390 52,71 35,8 46,91 11,52 208,69 1615,65

МЕНЮ

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,2
-	Батон с сыром	50/10	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	3,1	0	12,35	107,25

Итого за 'Завтрак'

510 17,57 5,48 13,18 3,39 94,33 658,07

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,36
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,28	6,64	6,01	3,91	15,8	149,56
6/9	Плов из мяса кур	200	16,49	13,56	13,39	1,96	34,5	423,41
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48

Итого за 'Обед'

760 32,19 20,2 20,47 6,74 113,09 869,29

Итого за день

1270 49,76 25,68 33,65 10,13 207,42 1527,36