

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №24

Н.В. Порубенко



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

А.М. Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед)

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

1 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.		
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'			26,07	12,23	24,85	6,98	102,3	723,27

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.		
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	180	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'			23,38	9,79	26,47	12,88	113,68	772,94

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 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.		
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	220	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'			23,54	10,61	19,32	8,25	113,04	707,33

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 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.		
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'			24,43	9,79	34,75	7,21	95,46	778,66

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 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.		
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'			28,43	11,82	24,98	14,08	98,74	718,52

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 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.	всего	в т.ч.		
Обед								
29/2	Суп-поре 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'			24,58	13,79	19,69	13,93	112,46	718,29

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блю-д)	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	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) ТГК	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'			22,72	10,66	31,8	7,99	98,68	766,48

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блю-д)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
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'			24,52	9,79	34,19	10,15	102,16	788,62

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 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.		
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	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34
-	Напиток с витаминами Витошка	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'			27,37	17,11	23,89	6,57	104,43	730,62

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 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.		
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	200	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'			26,54	18,08	25,84	13,54	96,29	710,29