

Согласовано: МБОУ СОШ 24
Директор _____ Порубенко И.В.

Утверждаю:
Директор ООО "Общественное питание"
_____ А.М. Фомина



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)

Возрастная категория 12 лет и старше (8-11 класс) всесезонное

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

1 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								
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

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 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								
4/8	Плов из мяса	250	13,84	10,88	19,64	4,52	36,71	377,565
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0	0,33	0,33	23,45	111,95
Итого за 'Завтрак'		550	21,19	10,88	21,52	6,4	91,84	644,449

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 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								
3/8/1	Жаркое по-домашнему	250	19,3	12	29,4	4,32	18,8	423
	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'		550	26,03	12	31,43	6,35	62,52	638,528

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 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								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	220	14,08	10,64	12,76	2,016	17,93	246,4
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	80	6,93	1,52	6,21	0,704	45,2	262,35
Итого за 'Завтрак'		550	25,06	12,16	20,52	4,27	94,81	663,685

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 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								
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 (блюды)	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	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,5996
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Завтрак'		550	19,18	10,99	20,18	1,99	80,41	574,38

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

7 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.		
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	200	7,06	0,044	3,96	0,89	45,48	245,25
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
Итого за "		550	22,75	11,364	16,7	2,47	79,6	556,996

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

8 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								
3/9	Рагу из мяса кур	250	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,322
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
	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Завтрак'		550	26,45	18,08	23,84	12,6	69,69	590,609

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								
40/8	Фрикадельки из мяса тушенные в соусе	100	13,11	7,74	23	4,68	8,22	288,88
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,781
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'		550	21,35	8,47	29,44	6,91	64,69	603,837

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								
431	Макаронник с мясом	250	27,35	2,94	29,95	0,65	67,75	627,27
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
23/12	Печенье	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
Итого за 'Завтрак'		550	34,7	3,85	35,35	4,7	123,13	923,918