

Согласовано:  
Директор

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор ООО "Трест общественного питания"  
\_\_\_\_\_ И.Д.Афоничев

**Примерное двухнедельное меню  
завтраков и обедов для детей 1-4 классов**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет  
Сезон: осень/зима**

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 (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	224,97
-	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	3,4159
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,09</b>	<b>7,78</b>	<b>17,18</b>	<b>2,69</b>	<b>67,36</b>	<b>493,04</b>
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,851
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	69,016
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,07</b>	<b>12,23</b>	<b>24,85</b>	<b>6,98</b>	<b>102,3</b>	<b>723,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,15</b>	<b>20,01</b>	<b>42,03</b>	<b>9,67</b>	<b>169,66</b>	<b>1216,3</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер рец.	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								
19/5	Пудинг из творога с повидлом 130/20	150	15,74	15,16	12,02	2,73	34,44	305,94
-	Батон с маслом сливочным 20/5	25	1,74	0,04	4,23	0,6	10,73	86,93
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
-	Яблоки	105	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,24</b>	<b>15,2</b>	<b>16,84</b>	<b>3,93</b>	<b>71,76</b>	<b>507,95</b>
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	131,24
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201
4/8	Плов из мяса	180	12,45	9,79	17,67	4,07	33,04	339,81
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,38</b>	<b>9,79</b>	<b>26,47</b>	<b>12,88</b>	<b>113,68</b>	<b>772,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,62</b>	<b>24,99</b>	<b>43,32</b>	<b>16,81</b>	<b>185,43</b>	<b>1280,9</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.		
<b>Завтрак</b>								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,14
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	3,39	0,55	40,81	209,86
-	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	3,4159
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,39</b>	<b>11,49</b>	<b>19,33</b>	<b>6,65</b>	<b>67,1</b>	<b>514,29</b>
<b>Обед</b>								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	0	4,17	4,17	6,52	64,884
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
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	21,411
3/10	Компот из яблок с апельсинами (вариант 2)	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18	64,491
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,54</b>	<b>10,61</b>	<b>19,32</b>	<b>8,25</b>	<b>113,04</b>	<b>707,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,94</b>	<b>22,1</b>	<b>38,66</b>	<b>14,89</b>	<b>180,14</b>	<b>1221,6</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер рец.	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	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,247
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77	150,78
-	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	20,175
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,97
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,66</b>	<b>9,7</b>	<b>17,45</b>	<b>3,46</b>	<b>67,49</b>	<b>491,01</b>
Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,973
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	30	2,25	0	2,94	0	23,01	126,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,43</b>	<b>9,79</b>	<b>34,75</b>	<b>7,21</b>	<b>95,46</b>	<b>778,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,09</b>	<b>19,5</b>	<b>52,2</b>	<b>10,66</b>	<b>162,95</b>	<b>1269,7</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42
-	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	46,516
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,63</b>	<b>12,72</b>	<b>16,64</b>	<b>3,55</b>	<b>70,49</b>	<b>510,53</b>
Обед								
1/1	Горошек зеленый	60	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,206
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,794
9/8	Печень по-строгановски	90	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,04
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,43</b>	<b>11,82</b>	<b>24,98</b>	<b>14,08</b>	<b>98,74</b>	<b>718,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,06</b>	<b>24,54</b>	<b>41,63</b>	<b>17,63</b>	<b>169,22</b>	<b>1229</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1
-	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	107,81
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,6
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,69</b>	<b>10,4</b>	<b>18,86</b>	<b>1,86</b>	<b>71,99</b>	<b>524,1</b>
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,074
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24	253,9
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,58</b>	<b>13,79</b>	<b>19,69</b>	<b>13,93</b>	<b>112,46</b>	<b>718,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,26</b>	<b>24,19</b>	<b>38,55</b>	<b>15,79</b>	<b>184,46</b>	<b>1242,4</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер рец.	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								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918
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	150	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38	196,2
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,85</b>	<b>10,22</b>	<b>17,92</b>	<b>5,42</b>	<b>67,67</b>	<b>505,76</b>
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	40	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,47
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,72</b>	<b>10,66</b>	<b>31,8</b>	<b>7,99</b>	<b>98,68</b>	<b>766,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,57</b>	<b>20,88</b>	<b>49,73</b>	<b>13,41</b>	<b>166,35</b>	<b>1272,2</b>



## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 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								
19/5	Пудинг из творога	140	16,85	16,32	12,94	2,94	22,87	274,23
-	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	20,175
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,91</b>	<b>18,48</b>	<b>16,84</b>	<b>4,29</b>	<b>72,15</b>	<b>519,16</b>
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	75,784
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,52</b>	<b>9,79</b>	<b>34,19</b>	<b>10,15</b>	<b>102,16</b>	<b>788,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,44</b>	<b>28,28</b>	<b>51,04</b>	<b>14,44</b>	<b>174,31</b>	<b>1307,8</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 день

Но-мер рец.	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								
28/3	Икра из кабачков	60	1,12	0	5,23	0,18	5,82	71,977
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,96</b>	<b>9,75</b>	<b>29,25</b>	<b>1,74</b>	<b>50,04</b>	<b>527,67</b>
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,934
-	Мясо кур отварное	8	1,89	2,01	1,79	0	0	23,643
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	70,71
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,37</b>	<b>17,11</b>	<b>23,89</b>	<b>6,57</b>	<b>104,43</b>	<b>730,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,32</b>	<b>26,86</b>	<b>53,14</b>	<b>8,3</b>	<b>154,47</b>	<b>1258,3</b>

## МЕНЮ

Школы 7-11 лет

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								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1
-	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	107,81
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
23/12	Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,47
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,63</b>	<b>3,34</b>	<b>17,62</b>	<b>4,28</b>	<b>83,85</b>	<b>536,86</b>
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
-	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	358,32
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,54</b>	<b>18,08</b>	<b>25,84</b>	<b>13,54</b>	<b>96,29</b>	<b>710,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,17</b>	<b>21,42</b>	<b>43,46</b>	<b>17,82</b>	<b>180,13</b>	<b>1247,2</b>