

Согласовано:
Директор

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

**Примерное двухнедельное меню
завтраков и обедов для детей 5-11 классов**

**Возрастная категория: 12 лет и старше
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.

2024г

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	267,83
-	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	107,81
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
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Завтрак'			18,82	8,29	22,28	3,1	76,6	582,41
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,58
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,851
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			30,4	13,59	28,2	8,47	121,84	848,36
Итого за день			49,23	21,88	50,48	11,58	198,44	1430,8

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 день

Но-мер ре-ц.	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	150	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,82
-	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,8	75,45
-	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	20,175
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
Итого за 'Завтрак'			22,41	17,53	18,82	4,48	88,06	601,96
Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	0	5,97	5,97	7,97	86,232
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201
4/8	Плов из мяса	200	13,84	10,88	19,64	4,52	36,71	377,56
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	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'			27,7	10,88	32,18	17,07	133,74	916,67
Итого за день			50,11	28,41	51	21,55	221,8	1518,6

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер ре-ц.	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	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33
-	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
Итого за 'Завтрак'			20,6	12,76	21,01	7,32	77,8	580,88
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,692
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	230	15,24	11,09	11,64	1,36	39,71	321,02
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	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'			26,63	11,1	22,29	10,77	131,14	816,31
Итого за день			47,22	23,86	43,3	18,09	208,94	1397,2

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

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	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,411
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	180	12,44	10,45	10,29	1,98	11,72	180,93
-	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	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,97
Итого за 'Завтрак'			21,94	11,44	19,55	4,16	76,81	558,28
Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0	6,87	6,14	12,99	118,72
12/8	Гуляш из мяса	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,59
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,1
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9
Итого за 'Обед'			28,39	10,88	40,16	8,82	115,5	920,76
Итого за день			50,33	22,33	59,71	12,98	192,31	1479,1

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 день

Но-мер ре-ц.	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	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,516
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
Итого за 'Завтрак'			22,95	14,21	18,86	3,85	77,3	566,75
Обед								
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	2,54	7,45	5,15	9,03	115,32
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,492
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,04
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'			32,74	14,36	29,51	15,93	111,86	829,58
Итого за день			55,69	28,57	48,37	19,78	189,16	1396,3

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 день

Но-мер ре-ц.	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	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38
-	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
Итого за 'Завтрак'			19,18	10,99	20,18	1,99	80,41	574,38
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	15,17	9,91	6,46	5,94	169,52
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,59	9,59	52,8	317,37
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			29,36	16,61	24,06	17,05	132,05	854,68
Итого за день			48,54	27,6	44,24	19,04	212,47	1429,1

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

7 день

Но-мер ре-ц.	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.		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,864
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81
46/3	Макаронные изделия отварные	180	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
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за "			22,27	11,36	21,82	7,89	76,07	581,91
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,17
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	100	11,31	10,23	21,55	0,1	6,41	265,37
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
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
Итого за 'Обед'			24,97	11,79	35,78	9,19	107,49	845,77
Итого за день			47,24	23,15	57,6	17,08	183,56	1427,7

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

8 день

Но-мер ре-ц.	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	180	21,66	20,99	16,64	3,78	29,41	352,58
-	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	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			28,27	23,15	21,14	5,73	89,34	651,41
Обед								
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0	5,96	5,96	10,94	96,952
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0	5,22	5,19	11,07	94,73
12/8	Гуляш из мяса	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,59
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
Итого за 'Обед'			28,5	10,88	40,71	13,98	120,87	933,68
Итого за день			56,76	34,03	61,85	19,72	210,21	1585,1

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 день

Но-мер ре-ц.	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	100	1,86	0	8,72	0,29	9,7	119,96
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	100	11,31	10,23	21,55	0,1	6,41	265,37
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
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
Итого за 'Завтрак'			20,22	10,88	35,93	2,27	64,31	655,66
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,692
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,8	106,17
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,554
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	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683
Итого за 'Обед'			30,26	17,62	27,65	9,17	120,44	838,1
Итого за день			50,48	28,5	63,58	11,43	184,75	1493,8

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 день

Но-мер ре-ц.	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	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38
-	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
Итого за 'Завтрак'			14,12	3,93	18,93	4,41	92,26	587,14
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39
-	Сметана	10	0,24	0	1,32	0	0,33	14,342
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	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Обед'			29,87	18,08	26,97	14,4	118,79	822,09
Итого за день			43,99	22,01	45,9	18,81	211,05	1409,2