

Согласовано



ООО "Трест Общественное питание"

Афоничев И.Д.



Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2024-2025
Возрастная категория: 12 лет и старше

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.

День 1 (понедельник)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	6,70	2,41	6,11	1,35	3,36	213,65	4,00
Омлет запеченный или паровой	65	6,33	13,15	13,45	0,00	2,15	178,84	2/6
Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	1/13
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	550	18,94	15,60	24,93	3,10	53,78	656,45	
Обед								
Суп из овощей со сметаной	250	1,95	0,00	6,60	5,89	12,47	113,97	20/2
Филе куриное тушеное, с соусом	100	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	127,48	18/7
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	39/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	37/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Итого за 'Обед'	800	22,89	7,96	16,35	10,65	103,94	633,92	
Итого за день	1350	41,83	23,56	41,28	13,75	157,72	1290,37	

День 2 (вторник)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230	7,34	2,71	8,52	2,57	33,54	236,45	8/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	-
Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	-
Булочка с сахаром	80	6,59	0,16	1,24	1,36	44,79	215,71	15/12
Итого за 'Завтрак'	550	16,40	2,95	17,93	4,85	104,29	636,88	
Обед								
Яблоки	80	0,38	0,00	0,38	0,38	11,14	46,74	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	16/2
Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	4/9
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	29,42	15,07	22,39	9,70	117,44	774,62	
Итого за день	1350	45,82	18,02	40,32	14,55	221,73	1411,49	

День 3 (среда)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	240	10,45	0,07	13,24	3,17	61,17	404,67	12/4
Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	-
Булочка школьная	60	4,87	0,13	2,02	1,21	33,36	170,41	18/12
Итого за 'Завтрак'	550	19,25	0,20	16,78	5,90	131,02	747,65	
Обед								
Рассольник с крупой и сметаной	250	2,36	0,00	5,20	5,19	18,02	125,93	11/2
Мясо кур тушеное в соусе	100	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	2/9
Картофельное пюре	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3
Напиток из кураги	200	0,29	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	3/10
Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	18,19	10,19	16,83	6,78	74,14	513,88	
Итого за день	1350	37,44	10,39	33,61	12,68	205,16	1261,52	

День 4 (четверг)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	200	2,15	0,02	4,35	0,30	27,49	157,05	9/4
Запеканка (сырники) из творога	80	13,52	12,97	7,67	0,81	10,74	167,24	8/5
Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	-
Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	-
Итого за 'Завтрак'	570	22,53	15,15	16,39	2,93	96,70	619,03	
Обед								
Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	5/9
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	29,05	13,51	22,68	9,22	117,68	773,16	
Итого за день	1370	51,58	28,66	39,07	12,15	214,38	1392,19	

День 5 (пятница)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	235	9,19	3,39	9,38	1,52	40,51	273,80	2/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	4/13
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	-
Булочка с школьная	60	4,94	0,12	0,93	1,02	33,60	161,78	15/12
Итого за 'Завтрак'	550	20,59	7,54	22,47	3,46	100,06	673,75	
Обед								
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,20	0,28	15,80	138,46	22/2
Тефтели рыбные в соусе	90	9,06	7,96	6,37	1,38	8,57	127,48	18/7
Картофель запеченный	180	4,32	0,76	17,10	2,38	27,36	280,80	422
Напиток из смородины	200	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52	6/10
Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	-
Хлеб ржаной	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,64	134,71	-
Итого за 'Обед'	800	24,84	11,51	32,11	6,48	106,30	808,82	
Итого за день	1350	45,43	19,05	54,58	9,94	206,36	1482,57	

День 6 (понедельник)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	230	5,87	3,45	7,49	0,59	30,17	208,07	19/4
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	4/13
Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	-
Булочка с сахаром	60	4,94	0,12	0,93	1,02	33,60	161,78	15/12
Итого за 'Завтрак'	550	17,37	6,20	12,60	3,13	100,26	577,47	
Обед								
Суп из овощей со сметаной	250	1,70	0,00	5,77	5,16	10,91	99,72	20/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,50	146,09	5/9
Соус красный основной	30	0,29	0,00	1,11	1,32	2,14	19,22	8/11
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,88	0,00	2,04	2,07	41,36	205,10	39/3
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	24,99	9,44	18,27	10,33	102,01	656,36	
Итого за день	1350	42,36	15,64	30,87	13,46	202,27	1233,84	

День 7 (вторник)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230	7,34	2,71	8,52	2,57	33,54	236,45	8/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	-
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	-
Булочка с сахаром	80	6,59	0,16	1,24	1,36	44,79	215,71	15/12
Итого за 'Завтрак'	550	16,44	2,95	17,93	4,85	104,28	637,73	
Обед								
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,20	0,28	15,80	138,46	22/2
Гуляш из мяса свинины	100	10,44	9,79	24,10	0,08	4,79	276,83	12/8
Рис припущенный ТТК	180	4,36	0,03	3,81	0,61	45,91	236,09	43/3/1
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	25,62	12,61	34,79	1,65	120,95	886,56	
Итого за день	1350	42,06	15,56	52,72	6,50	225,23	1524,29	

День 8 (среда)								
Завтрак								
Суфле творожное	70	0,41	24,92	20,60	3,55	23,70	381,94	20/5
Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	-
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12/4
Кофейный напиток ТТК	200	0,59	0,00	0,14	0,14	9,78	40,79	32/10
Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	550	7,01	27,08	24,79	5,19	76,78	652,71	
Обед								
Щи из свежей капусты со сметаной	260	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/2
Рыба, тушеная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,14	4/7
Картофельное пюре	180	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42	3/3
Напиток из кураги	200	0,29	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	3/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	19,35	11,96	11,97	6,01	79,37	497,14	
Итого за день	1350	26,36	39,04	36,76	11,20	156,15	1149,85	

День 9 (четверг)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	250	2,69	0,03	5,44	0,38	34,36	196,31	9/4
Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон	40	0,064	0,00	0,02	0,02	7,87	30,24	
Булочка с сахаром	60	4,94	0,12	0,93	1,02	33,60	161,78	15/12
Итого за 'Завтрак'	550	7,77	0,15	6,41	1,44	85,67	426,14	
Обед								
Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	5/9
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	29,05	13,51	22,68	9,22	117,68	773,16	
Итого за день	1350	36,82	13,66	29,09	10,66	203,35	1199,30	

День 10 (пятница)								
Завтрак	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,45	1,65	40,67	260,47	16/4
Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	1/6
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	550	18,49	9,29	14,72	3,17	77,50	512,37	
Обед								
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	16/2
Плов из мяса свинины	280	19,37	15,23	32,41	11,93	51,39	572,89	4/8
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	800	29,77	15,23	38,69	18,21	121,57	940,25	
Итого за день	1350	48,26	24,52	53,41	21,38	199,07	1452,62	