

Одобрено:
Директор
БВ(С)ОУ В(С)ОЦ №185
Иттикова Л.Л.

ООО "Общественное
ПИТАНИЕ" Фом

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Возрастная категория: 12 лет и старше

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.

День 1 (понедельник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,00	1,23	0,00	1,92	25,20	1/1
Кура отварная с соусом томатным	150	17,40	9,30	16,80	1,65	3,45	235,50	ТТК
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	-
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Итого	630	30,18	9,3	21,41	5,03	88,27	653,1707	

День 2 (вторник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Овощи свежие в нарезке(огурец или помидор)	30	0,24	0	0	0	0,72	4,8	-
Плов из мяса свинины	280	19,37	15,23	32,41	11,93	51,39	572,89	4/8
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	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	580	25,69	15,23	34,03	13,55	109,12	831,1109	

День 3 (среда)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Филе куриное тушеное с соусом	100	7,50	7,30	7,20	0,10	1,60	100,80	2/9
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	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	550	16,17	7,88	12,67	2,21	79,08	489,0468	

День 4 (четверг)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Кукуруза консервированная	30	0,90	0,00	1,23	0,00	1,92	25,20	1/1
Биточки из свинины с соусом томатным	110	14,56	13,45	15,12	1,87	13,52	248,48	16/8
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из смородины	200	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52	6/10
Хлеб пшеничный	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	590	26,65	13,48	21,32	4,22	99,87	694,4832	

День 5 (пятница)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Овощи свежие в нарезке(огурец или помидор)	30	0,24	0	0	0	0,72	4,8	-
Биточек из горбуши	90	15,30	7,56	5,31	1,08	7,20	127,48	12
Картофель запеченный	180	4,32	0,76	17,10	2,38	27,36	280,80	422
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	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	580	27,038	8,32	24,869	5,9194	101,08934	716,2407	

День 6 (понедельник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,00	1,23	0,00	1,92	25,20	1/1
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,85	10,78	9,95	1,30	7,42	166,83	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
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	590	25,83	10,78	14,946	5,31	104,21	644,9265	

День 7 (вторник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Овощи свежие в нарезке(огурец или помидор)	30	0,24	0	0	0	0,72	4,8	-
Гуляш из мяса свинины	100	14,49	9,79	33,47	0,08	6,66	384,49	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	580	24,73	9,821	37,96	1,37	107,74	860,5533	

День 8 (среда)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Рыба, тушенная 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
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	540	19,18	11,96	11,99	6,03	69,10	454,80	

День 9 (четверг)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Кукуруза консервированная	30	0,90	0,00	1,23	0,00	1,92	25,20	1/1
Котлета из свинины с соусом томатным	110	14,56	13,45	15,12	1,87	13,52	248,48	16/8
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из смородины	200	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52	6/10
Хлеб пшеничный	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	590	26,65	13,48	21,32	4,22	99,87	694,4832	

День 10 (пятница)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Овощи свежие в нарезке(огурец или помидор)	30	0,24	0	0	0	0,72	4,8	-
Жаркое из мяса куры	280	22,96	15,23	27,16	11,93	26,35	449,40	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	580	28,06	15,23	27,88	12,65	72,94	657,5094	