

Согласовано

Директор
МБОУ "Лицей № 21"
И. В. Демякова



Утверждено:

Директор



Афоничев И.Д.

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2024-2025

Возрастная категория: 7-11 лет

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 приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 7-11

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рец.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	255	6,62	2,77	8,08	0,55	51,56	304,1	39/3
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	655	14,91	8,03	14,92	2,07	94,78	566,8	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0	3,58	3,58	3,06	45,8	8/1
Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,3	28/2
Курица в "хрустящей корочке"	90	13,67	12,44	14,46	4,27	9,56	223,3	2/9/1
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	28,69	12,49	23,49	9,56	99,33	712,3	
Итого за день	1405	43,6	20,51	38,41	11,64	194,11	1279	

День 2								
Завтрак								
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	80	9,26	8,15	15,67	0,14	10,22	217,3	36/8/1
Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,1	-
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Соус томатный ГТК	30	0,33	0,01	1,08	0,02	2,13	19,58	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	80	6,16	0	2,4	2,4	42,64	215,6	-
Итого за 'Завтрак'	555	22,53	8,28	31,77	4,3	99,5	760,4	
Обед								
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0	3,61	3,61	7,02	60,07	17/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
Жаркое по-домашнему с курицей ГТК	250	20,29	17,33	24,24	0,52	25,9	400,6	3/8/1
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	25,91	17,33	30,83	6,84	77,09	675,5	
Итого за день	1315	48,43	25,61	62,6	11,14	176,59	1436	

День 3								
Завтрак								
Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	211,2	2/6
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай	200	1,03	0	0,06	0,06	32,61	124,6	20/10
Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	-
Мандарины	100	0,8	0	0,2	0,2	9,4	40,6	-
Итого за 'Завтрак'	500	19,58	15,61	24,6	1,46	66	550,3	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	0	4,09	4,09	10,63	82,49	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	8,09	7,46	0,98	5,57	125,2	5/9
Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	2/11
Макаронные изделия с овощами	150	4,84	0,04	7,54	0,49	27,79	196,5	44/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	20,64	8,98	26,29	9,77	86,58	652,9	
Итого за день	1250	40,22	24,59	50,89	11,23	152,58	1203	

День 4								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,3	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,8	36/10
Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	520	26,43	20,55	16,74	3,71	92,68	615,3	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62	6/1
Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Бефстроганов из отварного мяса свинины	90	11,58	11,06	27,31	0,06	5,94	315,2	7/8
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	43/3/1
Чай	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	23,73	11,97	38,65	4,97	111,8	873,4	
Итого за день	1280	50,16	32,52	55,39	8,68	204,47	1489	

День 5								
Завтрак								
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18	225	11/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	4/13
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,5	23/12
Итого за 'Завтрак'	500	18,92	10,17	18,68	4,66	90,29	598,6	
Обед								
Салат витаминный	60	0,87	0	3,6	3,6	5,71	56,2	12/1
Суп-лапша на курином бульоне	200	4,15	2,23	4,96	0,22	12,64	110,8	22/2
Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Рыба, запеченная с томатами и сыром	90	20,2	20,02	8,23	0,84	0,94	158,8	7/7
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	3/3
Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	17,68	69,12	4/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	770	36,59	27,82	25,54	5,8	81,18	690,9	
Итого за день	1270	55,51	38	44,22	10,45	171,47	1289	

День 6								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,24	3,15	6,84	0,54	27,74	192	17/4
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	605	13,15	8,41	13,53	1,91	68,3	441,2	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0	3,58	3,58	3,06	45,8	8/1
Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,2	16/2
Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,91	0,08	4,79	195,8	12/8
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	27,09	12,49	25,42	9,28	95,77	708,8	
Итого за день	1355	40,24	20,9	38,95	11,19	164,06	1150	

День 7								
Завтрак								
Бифштекс из мяса рубленный паровой	80	16,45	16,36	28,66	2,01	1,02	327,3	15/8
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	43/3/1
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	505	22,63	16,41	34,41	3,33	66	661,9	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	0	4,09	4,09	10,63	82,49	2/2
Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	20,38	20,34	17,14	0	0,3	236,8	1/9
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	32,81	20,34	27,38	10,24	89,9	717,8	
Итого за день	1255	55,44	36,75	61,79	13,57	155,9	1380	

День 8								
Завтрак								
Суп молочный с лапшой	235	6,21	4,69	7,01	0,18	18,83	161,8	24/2
Хлеб с маслом и сыром	40	4,4	2,37	5,83	0,24	12,56	121,9	3/13
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	500	12,62	7,07	13,6	1,19	54,55	388,8	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,9	18/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	12/8
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	3/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	20,17	10,34	33,89	6,72	84,9	714,7	
Итого за день	1250	32,79	17,41	47,5	7,91	139,45	1104	

День 9								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	105	17,75	17,03	10,08	1,06	14,1	219,7	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Апельсины	150	1,35	0	0,3	0,3	15,45	66,72	-
Итого за 'Завтрак'	500	22,58	18,47	12,85	2,14	63,81	456	
Обед								
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	16/1
Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Котлета куриная "Курочка ряба"	90	14,53	14,4	11,25	0	0,54	162,2	2/9/1
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	46/3
Компот из яблок	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	28,14	15,32	22,39	5,05	103,45	711,1	
Итого за день	1260	50,72	33,78	35,24	7,19	167,26	1167	

День 10								
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	6,7	2,48	7,78	2,34	30,62	215,9	8/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	4/13
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,8	36/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Слойка с сахаром	50	3,12	0,43	7,21	0,32	23,15	168,9	1064
Итого за 'Завтрак'	500	19,33	9,75	23,07	4,02	91,2	639,6	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62	6/1
Рассольник "Ленинградский"	200	1,95	0	4,24	4,24	15,62	106,2	11/2
Индейка по-строгановски	90	14,9	13,86	28,34	6,87	3,14	327,7	9/8
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	3/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	24,33	14,41	40,33	15,71	80,78	774,2	
Итого за день	1250	43,66	24,16	63,4	19,73	171,98	1414	