

Согласовано:

Утверждено:

Директор

ООО "Трест "Общественное питание"
Афоничев И.Д.



Примерное 12-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.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	9/4
Хлеб с маслом и сыром	70	7,7	4,15	10,2	0,42	21,99	213,3	3/13
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	-
Итого за 'Завтрак'	550	16,36	6,92	19,1	1,74	96,7	623,5	
Обед								
Маринад овощной	100	2,09	0	5,45	5,45	9,84	94,62	118
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Курица в "хрустящей корочке"	90	13,67	12,44	14,5	4,27	9,56	223,3	2/9/1
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	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'	780	29,48	13,58	29	11,36	114,26	826,8	
Итого за день	1330	45,84	20,5	48,1	13,1	210,96	1450	

День 2								
Завтрак								
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	80	9,26	8,15	15,7	0,14	10,22	217,3	36/8/1
Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,9	0	0,2	99,1	-
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0	2,3	2,3	45,96	227,9	39/3
Соус томатный ТТК	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	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	550	20,48	8,28	30,7	3,23	81,67	669,1	
Обед								
Салат из отварной свеклы "Бурячок"	100	1,29	0	5,97	5,97	7,97	86,23	35/1
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,49	6/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	12/8
Картофель запеченный	180	4,66	0,09	7,38	0,95	39,04	237,7	8/3
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'	770	21,76	9,88	41	10,24	97,83	829,3	
Итого за день	1320	42,24	18,16	71,7	13,47	179,5	1498	

День 3								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,8	11/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
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	-
Мандарины	100	0,8	0	0,2	0,2	9,4	40,6	-
Итого за 'Завтрак'	585	11,06	3,03	16,5	2,62	73,39	479,7	
Обед								
Салат "Винегрет"	100	1,43	0	6,09	6,09	10,54	100	49/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,1	0	5,11	5,11	13,28	103,1	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	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	180	5,81	0,05	9,05	0,59	33,35	235,8	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'	780	24,42	10,34	32,5	13,53	103,87	790,4	
Итого за день	1365	35,48	13,37	49	16,15	177,26	1270	

День 4								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,5	8/5
Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	-
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	-
Манник	100	6,52	1,82	7,7	5,01	56,67	316,9	23/12
Итого за 'Завтрак'	550	44,16	36,05	29,8	7,8	120,57	920,8	
Обед								
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,42	0	6,11	6,11	10,61	100,9	48/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,6	9,8	42,22	470,6	4/8
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
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'	740	24,61	13,61	38,3	16,73	104,4	849,8	
Итого за день	1290	68,77	49,66	68,1	24,53	224,97	1771	

День 5								
Завтрак								
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	225	6,72	2,65	5,92	0,59	37,88	226,2	15/4
Сендвич с котлетой из мяса кур	100	16,98	12,81	9,6	1,49	25,42	257,6	5/9
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	-
Итого за 'Завтрак'	550	28,54	18,3	19,4	2,84	91,07	646,5	
Обед								
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	100	1,43	0	6,09	6,09	10,54	100	35/1/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,5	22/2
Мясо кур отварное для супа	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	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	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'	790	38,81	28,48	30	8,45	93,61	788,9	
Итого за день	1340	67,35	46,78	49,4	11,29	184,68	1435	

День 6								
Завтрак								
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	5/9
Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,08	0,02	2,13	19,58	7/11/1
Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	46/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	-
Итого за 'Завтрак'	550	21,71	9,49	15,3	3,56	90,6	583,5	
Обед								
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0	6,01	6,01	11,4	98,97	30/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	160	12,09	11,21	23,4	241,2	5,33	417,5	53/8
Соус красный с луком и огурцами	30	0,51	2,27	3,64	36,12	40,93	220,7	8/11
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
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'	740	18,5	13,48	35,9	286	97,07	935	
Итого за день	1290	40,21	22,97	51,2	289,5	187,67	1518	

День 7								
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	13,5	1,91	68,3	441,2	
Обед								
Маринад овощной	100	2,09	0	5,45	5,45	9,84	94,62	118
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Гуляш из куриного филе	100	14,56	13,85	15,5	0,09	5,33	217,5	12/8
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	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'	780	32,01	13,89	30,5	12,4	114,77	848,9	
Итого за день	1385	45,16	22,3	44,1	14,31	183,07	1290	

День 8								
Завтрак								
Бифштекс из мяса рубленный паровой	100	20,56	20,45	35,8	2,51	1,28	409,1	15/8
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	7/11/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,1	39/3
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'	555	31	20,47	40,5	5,38	69,36	752	
Обед								
Салат из отварной свеклы "Бурячок"	100	1,29	0	5,97	5,97	7,97	86,23	35/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,1	0	5,11	5,11	13,28	103,1	2/2
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,6	9,8	42,22	470,6	4/8
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	740	23,61	12,51	38,6	21,79	109,99	865,1	
Итого за день	1295	54,61	32,98	79,1	27,17	179,35	1617	

День 9								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	6,75	2,82	8,24	0,56	52,57	310,1	9/4
Хлеб с маслом и сыром	65	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198	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'	550	15,9	6,68	18,5	1,72	96,15	613,3	
Обед								
Салат "Винегрет"	100	1,43	0	6,09	6,09	10,54	100	49/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Гуляш из мяса свинины	100	11,6	10,88	26,8	0,09	5,33	307,6	12/8
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	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'	780	23,51	11,53	40,3	9,81	102,72	854,2	
Итого за день	1330	39,41	18,21	58,8	11,53	198,87	1467	

День 10								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,5	8/5
Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	-
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	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	550	38,04	34,23	22,5	3,2	75,5	652,6	
Обед								
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,42	0	6,11	6,11	10,61	100,9	48/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Котлета куриная "Куручка ряба"	100	16,14	16	12,5	0	0,6	180,2	2/9/1
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
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'	790	31,47	17,14	28	8,06	113,81	822,3	
Итого за день	1340	69,51	51,37	50,5	11,26	189,31	1475	

День 11								
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	260	8,29	3,07	9,63	2,9	37,91	267,3	8/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	4/13
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	-
Слойка с сахаром	50	3,12	0,43	7,21	0,32	23,15	168,9	1064
Итого за 'Завтрак'	550	17,36	7,44	21,6	4	84,23	594	
Обед								
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	100	1,43	0	6,09	6,09	10,54	100	35/1/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,5	22/2
Мясо кур отварное для супа	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Индейка по-строгановски	100	16,55	15,4	31,5	7,64	3,49	364,2	9/8
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	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'	800	35,07	23,86	53,2	15,13	90,68	972,9	
Итого за день	1350	52,43	31,3	74,8	19,13	174,91	1567	

День 12								
Завтрак								
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,6	9,8	42,22	470,6	4/8
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	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	555	18,36	12,51	27,8	10,97	76,98	625,3	
Обед								
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0	6,01	6,01	11,4	98,97	30/1
Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,4	94,97	24,31	164,1	20/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	5/9
Каша гречневая с маслом	150	8,77	0	2,3	2,3	45,96	227,9	39/3
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,3	69,02	12,2	47,69	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'	770	26,1	15	46,2	173,9	122,53	789	
Итого за день	1325	44,46	27,51	74	184,9	199,51	1414	