

Согласовано:

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 лет

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер реп.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,33	0,43	40,44	238,5	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	100	0,6	0	0,6	0,6	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	550	13,48	7,43	13,17	1,95	77,86	476,8	
Обед								
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,852	0	3,666	3,666	6,402	60,55	48/1
Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,3	28/2
Шницель из мяса кур	90	13,67	12,44	14,46	4,27	9,56	205,2	2/9/2
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	28,75	12,49	23,58	9,636	102,672	709	
Итого за день	1300	42,23	19,92	36,75	11,59	180,532	1186	

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
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	70	6,16	0	2,4	2,4	42,64	188,7	-
Итого за 'Завтрак'	500	22,08	8,15	19,81	4,28	97,17	614,7	
Обед								
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,606	0	3,606	3,606	6,84	59,38	30/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
Филе бедра запеченое (порц., без кости)	90	20,38	20,34	17,14	0	0,3	236,8	1/9
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	25,91	17,33	30,83	6,84	77,09	675,5	
Итого за день	1250	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 "Винегрет"	60	0,858	0	3,654	3,654	6,324	60,01	49/1
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	90	13,35	12,13	11,19	1,47	8,35	187,8	5/9
Макаронные изделия с овощами	150	4,84	0,04	7,54	0,49	27,79	196,5	44/3
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	24,38	12,17	27,28	10,51	95,194	711,1	
Итого за день	1250	43,96	27,78	51,88	11,97	161,194	1261	

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	130	0,6	0	0,6	0,6	17,4	63,28	-
Итого за 'Завтрак'	500	26,43	20,55	16,74	3,71	92,68	615,3	
Обед								
Салат из отварной свеклы "Бурячок"	60	0,774	0	3,582	3,582	4,782	51,74	35/1
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
Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	31,21	125	18/10
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'	560	23,73	11,97	38,65	4,97	111,8	873,4	

День 5								
Завтрак								
Каша пшеничная 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								
Маринад овощной	60	1,254	0	3,27	3,27	5,904	56,77	118
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	-
Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	14,33	5,28	0,11	7,22	138	12/7
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'	680	36,59	27,82	25,54	5,8	81,18	690,9	
Итого за день	1180	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	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	-
Яблоки	130	0,6	0	0,6	0,6	17,4	63,28	-
Итого за 'Завтрак'	600	13,15	8,41	13,53	1,91	68,3	471,8	
Обед								
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,852	0	3,666	3,666	6,402	60,55	48/1
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	1350	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
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	70	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	500	22,09	16,39	32,61	3,29	62,45	629,2	
Обед								
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,606	0	3,606	3,606	6,84	59,38	30/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	0	4,09	4,09	10,63	82,49	2/2
Шницель из мяса кур	90	13,67	12,44	14,46	4,27	9,56	205,2	2/9/2
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Компот из яблок и ягод	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	26,19	12,44	24,69	14,5	103,6	702,3	
Итого за день	1250	48,28	28,83	57,3	17,79	166,05	1331	

День 8								
Завтрак								
Суп молочный с лапшой	250	6,21	4,69	7,01	0,18	18,83	172,1	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'	515	12,62	7,06	13,61	1,19	54,56	399,2	
Обед								
Салат "Винегрет"	60	0,858	0	3,654	3,654	6,324	60,01	49/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
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	19,42	10,34	34,39	6,944	77,364	684,3	
Итого за день	1265	32,04	17,4	48	8,134	131,924	1083	

День 9								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	110	18,65	17,84	10,58	1,11	14,77	230,2	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	50	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Мандарины	120	0,96	0	0,24	0,24	11,28	48,72	-
Итого за 'Завтрак'	500	23,1	19,28	13,29	2,12	60,31	448,4	
Обед								
Салат из отварной свеклы "Бурячок"	60	0,774	0	3,582	3,582	4,782	51,74	35/1
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
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,8	36/10
Батон	30	1,93	0	0,75	0,75	13,33	80,85	-
Булочка Столичная	60	3,12	0,43	7,21	0,32	23,15	168,9	1064
Итого за 'Завтрак'	500	15,39	5,81	19,08	4,01	91,2	600,4	
Обед								
Маринад овощной	60	1,254	0	3,27	3,27	5,904	56,77	118
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	