

Согласовано

“ ”

Утверждаю

“ ”

Примерное двухнедельное безмолочное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, завтра + обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 7-11 лет безмолочное

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	--	----------	----------	---------	--------------	----------

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за "Завтрак"		690	14,0	14,9	83,0	504,5

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за "Обед"		810	25,2	29,4	99,5	752,3
Итого за день			39,2	44,3	182,5	1256,8

2 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	4,8	2,6	54,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за "Завтрак"		560	15,9	19,3	68,2	502,4

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,7	23,0	129,8
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за "Обед"		935	25,0	25,4	138,8	862,9
Итого за день			40,9	44,7	207,0	1365,3

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
3 день						
Завтрак						
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	200	2,5	4,9	23,1	144,0
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,6	48,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за "Завтрак"		710	8,5	12,1	91,8	482,5
Обед						
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
35/2	Уха с перловой крупой (безлактозное меню)	200	7,9	4,5	13,0	122,8
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
Итого за "Обед"		740	31,6	28,6	101,6	770,6
Итого за день			40,1	40,7	193,4	1253,1
4 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,3	6,1	12,8	107,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	150	0,4	0,4	12,2	51,1
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
Итого за "Завтрак"		745	14,3	15,7	89,0	538,7
Обед						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
22/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,1	79,6
-	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капуста тушенная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за "Обед"		830	36,5	25,3	94,6	735,8
Итого за день			50,8	41,0	183,6	1274,5

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
5 день						
Завтрак						
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Маслом подсолнечное	10	0,0	0,4	0,0	4,0
27/3	Кабачки тушеные	50	0,4	3,0	2,9	38,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за "Завтрак"		570	24,3	13,1	66,9	479,1
Обед						
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3
Итого за "Обед"		835	40,8	24,6	131,2	882,4
Итого за день			65,1	37,7	198,1	1361,5

6 день						
Завтрак						
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,0	30,2	181,6
	Масло подсолнечное	10	0,0	7,3	0,0	65,9
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за "Завтрак"		625	13,3	17,5	99,7	604,0
Обед						
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,4	1,9	7,3	49,1
-	Мясо говядины отварное	90	24,2	17,3	0,8	255,3
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за "Обед"		770	35,0	28,8	98,2	773,7
Итого за день			48,3	46,3	197,9	1377,7

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,8	4,8	9,4	80,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за "Завтрак"		680	9,9	9,9	101,6	517,6
Обед						
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,9	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за "Обед"		860	39,8	19,6	123,5	817,2
Итого за день			49,7	29,5	225,1	1334,8
8 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за "Завтрак"		690	14,6	15,0	91,1	539,1
Обед						
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
Итого за "Обед"		930	24,0	25,3	136,4	829,4
Итого за день			38,6	40,3	227,5	1368,5

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
9 день						
Завтрак						
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за "Завтрак"		665	10,0	11,7	84,0	471,2
Обед						
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за "Обед"		785	22,6	24,8	104,5	718,9
Итого за день			32,6	36,5	188,5	1190,1

10 день						
Завтрак						
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,5	3,0	37,4	186,2
Итого за "Завтрак"		540	12,3	19,7	75,5	522,2
Обед						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,7	5,7	171,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,6	77,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за "Обед"		925	28,5	27,4	116,3	802,3
Итого за день			40,8	47,1	191,8	1324,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430419

Владелец Пихтулова Оксана Валерьевна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025