

ИП Белоусько Е.П.



Примерное перспективное двухнедельное меню для организации одноразового горячего питания обучающихся из многодетных семей. Возрастная категория: с 12 лет и старше. Сезон: Осень-Зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	11,300	20,000	8,200	255,100	340/yo
	Зелёный горошек	100	3,000	0,200	13,120	55,000	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
Итого за день:		580	22,040	22,760	82,380	608,100	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	5,200	11,000	29,600	262,000	54-20к/2022
	Сыр твёрдый	20	4,500	5,600	0,000	64,800	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,800	13,260	52,000	пром.
	Какао с молоком	200	2,400	3,600	17,000	100,400	693/yo
Итого за день:		570	19,480	21,600	88,840	620,200	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	12,000	17,600	26,000	312,000	54-1т/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	20,040	104,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		550	20,763	18,927	89,020	613,000	
День 4							
Завтрак	Плов с курицей	200	12,000	13,900	34,000	318,000	54-12м/2022
	Овощи по сезону	100	1,900	3,000	6,400	36,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	2,900	22,060	105,000	692/yo
Итого за день:		550	18,610	20,340	84,910	570,200	
День 5							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,120	4,640	0,280	63,480	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	180	7,400	8,100	34,000	225,000	508/сб.yo
	Икра кабачковая	100	1,900	7,000	7,000	90,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		570	18,173	20,287	77,730	545,680	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,800	10,500	21,000	201,400	302/сб.yo
	Сыр твёрдый	20	4,500	5,600	0,000	64,800	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
Итого за день:		550	18,380	18,540	78,720	546,800	
День 2							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	12,000	17,600	26,000	312,000	54-1т/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	20,040	104,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		550	20,763	18,927	89,020	613,000	
День 3							
Завтрак	Котлета из курицы	100	12,000	8,000	4,800	184,000	54-5м/2022
	Пюре картофельное	180	3,800	5,100	27,000	145,000	472/1994
	Овощи по сезону	100	0,600	5,000	13,800	47,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Какао с молоком	200	2,400	3,600	17,000	100,400	693/yo
Итого за день:		610	21,170	22,000	77,090	547,400	
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,120	4,640	0,280	63,480	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	180	7,400	8,100	34,000	225,000	508/сб. yo
	Икра кабачковая	100	1,900	7,000	7,000	90,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		570	18,173	20,287	77,730	545,680	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	5,200	11,000	29,600	262,000	54-20к/2022
	Масло сливочное порциями	10	0,100	7,200	0,100	66,100	53-19з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,940	60,300	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		550	12,083	19,167	84,620	585,400	
Итого за 10 дней:			189,635	202,835	830,060	5795,460	
Среднее значение за период:			18,9635	20,2835	83,006	579,546	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО "Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет
 НОВОСИБИРСК 2022 год