

М.О

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения



Утверждаю:
Школьному питанию
ООО «РБЕ»
Д.А. Плужников

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет
образовательных учреждений г. Первоуральск**

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Стоимость питания 1 день 208,00 руб.

2024 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 1 неделя							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	2008	189	6,89	8,46	31,07	229
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	545			19,73	19,54	76,30	561
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2017	21	0,31	3,14	0,94	49
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленные мясные	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	26,02	180
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			25,75	25,40	115,44	821

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 1 недели							
Завтрак							
Фрикадели из филе цыпленка	50	2016	619	7,40	7,80	10,20	126
Макароны отварные с сыром	160	2017	204	6,66	6,88	20,66	178
Чай с сахаром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Фрукт (яблоки)	150	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	585			16,61	15,91	67,35	471
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	2008	59	0,70	3,21	3,93	61
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	3,79	6,13	9,05	113
Гуляш	90	2016	281	12,84	9,50	10,84	167
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	326	5,72	4,41	39,44	209
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			27,05	24,18	105,58	747

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 неделя							
Завтрак							
Суфле творожное с молоком сгущенным	170	2016	242	14,03	15,30	36,40	328
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с сахаром, лимоном	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Фрукт (мандарин)	130	2016	403	0,80	0,20	8,10	38
Итого за прием пищи:	525			16,9	16,3	67,1	473,0
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Филе цыпленка тушеное в соусе овощном	90	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов свежих	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			24,28	26,21	88,65	721

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2016	5	5,88	6,14	12,53	117
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	180	2008	190	7,01	9,70	31,55	255
Чай с сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (яблоко)	150	2016	403	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	595			15,80	16,83	74,25	514
Обед							
Овощи свежие порционно (Томаты) с маслом растительным	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник "Ленинградский" с мясом , сметаной	210	2017	96	3,48	5,59	15,90	119
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной, масло сливочное	150	2008	333	3,03	5,48	26,90	186
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,10	28,14	101
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			23,61	24,37	103,16	748

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 1 неделя							
Завтрак							
Котлета "Домашняя"	50	2016	271	6,48	5,87	6,13	115
Рис припущенный с маслом сливочным	180	2008	189	3,03	4,74	24,50	153
Чай со сгущенным молоком	200	2008	432	2,00	2,30	20,70	88
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	580			16,54	16,16	81,86	528
Обед							
Салат из капусты белокачанной	60	2017	21	0,32	4,04	0,94	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (филе цыпленка)	240	2016	334	13,97	13,80	38,82	334
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,20	24,58	105,38	756

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 1 недели							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,58	9,07	28,92	234
Какао на молоке	200	2016	424	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	530			15,47	16,16	74,15	514
Обед							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	60	2008	41	0,68	3,11	3,93	61
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей, сметаной	210	2017	88	2,79	5,33	13,28	108
Мясо тушеное	90	2017	615	12,80	9,78	3,02	136
Рис припущенный	150	2008	181	3,03	4,74	33,50	209
Компот из свежих фруктов	200	2008	484	0,20	0,00	24,04	96
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,30	23,89	101,09	727

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 2 недели							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,80	7,30	23,50	223
Какао на молоке	200	2016	424	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	545			19,64	18,38	68,73	555
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2008	21	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	210	2008	112	4,34	5,11	15,88	131
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	90	2017	288	10,17	11,14	15,75	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	4,41	3,36	33,13	176
Компот из фруктов	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,32	24,64	114,75	725

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день. 2 неделя							
Завтрак							
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	170	2016	240	13,74	14,78	35,90	324
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (яблоко)	150	2016	403	0,20	0,40	8,80	44
Итого за прием пищи:	545			16,05	15,97	67,37	475
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	60	2017	54	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	2,94	6,13	11,65	103
Гуляш	90	2017	260	12,80	10,02	3,02	156
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов свежих	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,50	25,53	100,72	737

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 недели							
Завтрак							
Биточек из филе цыпленка	50	2016	315	7,15	4,16	7,32	113
Рис припущенный	180	2008	323	3,76	5,09	29,40	186
Вафли	45	АКП	6	3,33	7,05	13,40	104
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	500			16,31	17,09	72,67	510
Обед							
Салат из свежих огурцов и томатов	60	2017	71	0,42	4,30	3,14	52
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Жаркое по-домашнему (говядина)	240	2017	259	15,64	13,50	37,46	344
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,14	24,84	101,90	733

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 2 недели							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	5,68	31,14	245
Сыр	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Какао на молоке	200	2016	421	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	545			21,19	16,76	76,37	577
Обед							
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	2008	51	0,48	0,06	1,62	9
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,38	5,06	13,71	134
Фрикассе из мяса птицы	90	2017	331	12,80	9,40	16,93	162
Рагу овощное	150	2016	287	2,51	11,00	28,36	206
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,06	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			23,13	26,51	102,94	708

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 2 недели							
Завтрак							
Тефтели с соусом	100	2017	546	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	134
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (мандарин)	130	2016	399	0,80	0,20	7,50	39
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	605			16,43	16,11	69,91	501
Обед							
Салат из капусты белокочанной	60	2008	44	0,73	4,10	3,90	36
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2017	87	3,89	6,92	12,38	133
Плов куриный	240	2016	331	16,12	11,83	42,95	349
Напиток из плодов шиповника	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	765			24,74	23,78	101,55	715

6 день 2 неделя							
Завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	5,28	8,10	25,32	214
Бутерброд с сыром	40	2008	4	5,88	6,14	12,53	117
Чай с молоком, сахаром	200	2016	421	1,14	0,84	12,02	56
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	570			17,33	18,33	80,40	559
Обед							
Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	60	2017	70	0,73	5,10	4,40	76
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	210	2017	102	5,36	3,85	15,08	104
Рыба тушеная с овощами	90	2016	254	9,46	6,72	4,83	124
Картофель запеченный	150	2016	133	4,35	7,37	35,46	207
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	22,00	86
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,90	23,97	105,09	714

Сборники рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСКОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.