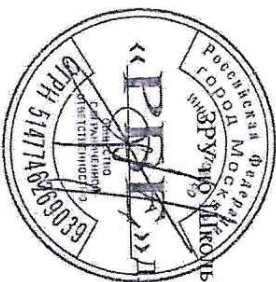




Согласовано  
Директор общеобразовательного учреждения  
ИИИ  
Директор



Утверждаю:  
И.И. Плужников  
ООО «РБЕ»

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше  
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 238,00 руб.

2024 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, к
<b>1 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	2008	189	7,65	9,39	34,40	254
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
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта	565			20,49	20,47	79,63	586
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (отурец), масло растительное	100	2017	21	0,52	5,23	1,57	36
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	250	2017	101	4,09	4,80	20,62	141
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	15,35	12,68	12,51	221
Пюре картофельное	180	2008	335	4,01	6,57	26,42	18
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	15
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	31
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>			<b>28,81</b>	<b>30,27</b>	<b>121,00</b>	<b>84</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
<b>2 День 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из филе цыпленка	70	2016	619	10,36	10,94	14,37	176
Макаронны отварные с сыром	180	2017	204	7,39	7,74	25,77	202
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 микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>20,30</b>	<b>19,91</b>	<b>76,63</b>	<b>545</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	100	2008	59	1,17	5,36	6,56	98
Суп из овощей с пшеницей и сметаной	250	2017	99	3,56	7,30	10,34	134
Гуляш	100	2016	281	14,31	10,54	11,97	236
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	326	6,86	5,28	45,20	243
Сок	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>29,90</b>	<b>29,41</b>	<b>116,39</b>	<b>908</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
Суфле творожное с молоком стученным	200	2016	242	15,91	18,43	46,20	399
Багон 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>18,8</b>	<b>19,4</b>	<b>76,9</b>	<b>544,0</b>
Обед							
Салат из свежеты отварной	100	2017	52	1,47	6,11	8,43	95
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	15,03	124
Филе цыпленка тушеное в соусе овощном	100	2017	312	15,07	12,97	3,67	195
Макаронные изделия отварные	180	2008	291	3,17	5,76	39,60	221
Компот из фруктов свежих	200	2016	484	0,20	0	25,00	107
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,69</b>	<b>31,86</b>	<b>115,05</b>	<b>860</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность,
<b>4 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	55	2016	5	8,08	8,42	16,87	157
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	200	2008	190	7,76	10,77	35,05	283
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>			<b>18,75</b>	<b>20,18</b>	<b>82,09</b>	<b>582</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (Томаты)	100	2008/2017	41/71	1,12	5,19	10,91	95
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250	2017	96	4,42	6,62	18,92	141
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,90	10,08	2,60	183
Картофель отварной, масло сливочное	180	2008	333	3,63	6,57	32,23	223
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,03</b>	<b>29,49</b>	<b>116,12</b>	<b>866</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
<b>4 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	55	2016	5	8,08	8,42	16,87	157
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	200	2008	190	7,76	10,77	35,05	283
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>			<b>18,75</b>	<b>20,18</b>	<b>82,09</b>	<b>582</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (Томаты)	100	2008/2017	41/71	1,12	5,19	10,91	95
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250	2017	96	4,42	6,62	18,92	141
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,90	10,08	2,60	183
Картофель отварной, масло сливочное	180	2008	333	3,63	6,57	32,23	223
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,03</b>	<b>29,49</b>	<b>116,12</b>	<b>860</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность,
--------------	----------	--	-------------	----------	---------	-------------	----------------------

**6 день 1 недели**

**Завтрак**

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	2008	189	9,37	11,37	32,08	275
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
Багет нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>18,26</b>	<b>18,46</b>	<b>77,31</b>	<b>555</b>

**Обед**

Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	100	2008	41	1,13	5,19	6,32	98
Пиц из свежей капусты с картофелем и птицей, сметаной	250	2017	88	3,34	6,28	15,92	127
Мясо тушеное	100	2017	615	14,05	10,76	5,92	152
Рис припущенный	180	2008	181	4,64	5,69	39,50	248
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,16</b>	<b>28,85</b>	<b>115,02</b>	<b>838</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, к
<b>1 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	25	2008	14	6,59	6,68	0	86
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,66	8,10	25,85	251
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	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>25,07</b>	<b>22,62</b>	<b>83,61</b>	<b>682</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	100	2008	21	0,74	4,86	8,30	84
Суп картофельный с макаронами, сметаной и грибами	250	2008	112	5,15	6,09	18,87	155
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	100	2017	288	12,18	12,25	17,45	176
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	5,29	4,01	38,34	211
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,24</b>	<b>28,18</b>	<b>127,38</b>	<b>830</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж
<b>2 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	200	2016	240	15,25	16,41	41,72	376
Батон нарезной из муки высшего сорта	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>19,49</b>	<b>18,35</b>	<b>85,72</b>	<b>592</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежкы с яблоками	100	2017	54	1,46	6,02	8,62	93
Суп из овощей с птицей и сметаной	250	2017	99	4,45	7,17	13,76	122
Гуляш	100	2017	260	14,12	11,21	4,74	167
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,30	34,97	225
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,44</b>	<b>30,63</b>	<b>114,97</b>	<b>844</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, к
<b>3 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Биточек из филе дылпенка	80	2016	315	10,43	5,56	10,68	149
Рис припущенный	200	2008	323	4,14	5,60	32,23	201
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 микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>19,97</b>	<b>19,00</b>	<b>78,86</b>	<b>561</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов и томатов	100	2017	71	0,70	7,15	5,23	85
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	12,03	124
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	2017	259	18,44	15,15	47,46	401
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,08</b>	<b>29,48</b>	<b>115,92</b>	<b>841</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Вески, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
<b>4 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	6,98	6,25	34,25	270
Сыр	25	2008	14	6,56	6,65	0	86
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>22,43</b>	<b>19,99</b>	<b>79,48</b>	<b>636</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурцы)	100	2008	51	0,81	0,09	2,73	15
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250	2017	96	4,61	6,02	16,45	157
Фрикассе из мяса птицы	100	2017	331	14,80	10,43	18,85	188
Рагу овощное	180	2016	287	3,03	13,20	34,81	261
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,21</b>	<b>30,73</b>	<b>115,16</b>	<b>818</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, к
<b>Завтрак</b>							
Тертыели с соусом	100	2017	546	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	4,62	7,45	36,60	245
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
Багон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>18,41</b>	<b>18,76</b>	<b>78,51</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокочанной	100	2008	44	1,22	6,83	6,51	60
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2017	87	4,86	8,65	16,47	163
Плов куринный	280	2016	331	18,81	13,81	50,54	398
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>28,89</b>	<b>30,22</b>	<b>115,84</b>	<b>818</b>

## 6 день 2 недели

## Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Бутерброд с сыром	55	2008	4	8,08	8,42	16,87	157
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>20,53</b>	<b>21,61</b>	<b>87,74</b>	<b>619</b>

## Обед

Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	100	2017	70	1,22	8,51	7,34	113
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	250	2017	102	6,72	4,62	17,69	123
Рыба тушеная с овощами	100	2016	254	10,62	7,42	5,32	135
Картофель запеченный	180	2016	133	5,21	7,62	42,23	256
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,77</b>	<b>29,10</b>	<b>117,90</b>	<b>830</b>

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЭД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПСИСОЗ» — 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКТ - 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.