

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено:
Директору ООО «РБЕ»
Пружинников



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)
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 91,00 руб.

2024 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологический карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 1 недели							
Завтрак							
Сыр (порезанн)	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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 1 недели							
Завтрак							
Фрикадельки из филе цыпленка	50	2016	619	7,40	7,80	10,20	126
Макаронны 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 микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	585			16,61	15,91	67,35	471

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологический карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 недели							
Завтрак							
Суджле 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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры	Весы, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2016	5	5,88	6,14	12,53	117
Каша из пшени 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

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 ступенным 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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		2008	2016					
6 день, 1 неделя								
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	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белка, 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	АКТ	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон (артезиной из муки высшего сорта	25	АКТ	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	545			19,64	18,38	68,73	555

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 2 недели							
Завтрак							
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	170	2016	240	13,74	14,78	35,90	324
Битон 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

Автоматическая печать
Дата печати: 11.05.2016

Итого за прием пищи: 545 г, 16,05 г белков, 15,97 г жиров, 67,37 г углеводов, 475 ккал.

Итого за прием пищи: 545 г, 16,05 г белков, 15,97 г жиров, 67,37 г углеводов, 475 ккал.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 недели							
Завтрак							
Виточек из филе шылленка	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
Битон нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	500			16,31	17,09	72,67	510

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ 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

Секретариат: 8(495) 391-11-11, 8(495) 391-11-12, 8(495) 391-11-13, 8(495) 391-11-14, 8(495) 391-11-15, 8(495) 391-11-16, 8(495) 391-11-17, 8(495) 391-11-18, 8(495) 391-11-19, 8(495) 391-11-20, 8(495) 391-11-21, 8(495) 391-11-22, 8(495) 391-11-23, 8(495) 391-11-24, 8(495) 391-11-25, 8(495) 391-11-26, 8(495) 391-11-27, 8(495) 391-11-28, 8(495) 391-11-29, 8(495) 391-11-30, 8(495) 391-11-31, 8(495) 391-11-32, 8(495) 391-11-33, 8(495) 391-11-34, 8(495) 391-11-35, 8(495) 391-11-36, 8(495) 391-11-37, 8(495) 391-11-38, 8(495) 391-11-39, 8(495) 391-11-40, 8(495) 391-11-41, 8(495) 391-11-42, 8(495) 391-11-43, 8(495) 391-11-44, 8(495) 391-11-45, 8(495) 391-11-46, 8(495) 391-11-47, 8(495) 391-11-48, 8(495) 391-11-49, 8(495) 391-11-50, 8(495) 391-11-51, 8(495) 391-11-52, 8(495) 391-11-53, 8(495) 391-11-54, 8(495) 391-11-55, 8(495) 391-11-56, 8(495) 391-11-57, 8(495) 391-11-58, 8(495) 391-11-59, 8(495) 391-11-60, 8(495) 391-11-61, 8(495) 391-11-62, 8(495) 391-11-63, 8(495) 391-11-64, 8(495) 391-11-65, 8(495) 391-11-66, 8(495) 391-11-67, 8(495) 391-11-68, 8(495) 391-11-69, 8(495) 391-11-70, 8(495) 391-11-71, 8(495) 391-11-72, 8(495) 391-11-73, 8(495) 391-11-74, 8(495) 391-11-75, 8(495) 391-11-76, 8(495) 391-11-77, 8(495) 391-11-78, 8(495) 391-11-79, 8(495) 391-11-80, 8(495) 391-11-81, 8(495) 391-11-82, 8(495) 391-11-83, 8(495) 391-11-84, 8(495) 391-11-85, 8(495) 391-11-86, 8(495) 391-11-87, 8(495) 391-11-88, 8(495) 391-11-89, 8(495) 391-11-90, 8(495) 391-11-91, 8(495) 391-11-92, 8(495) 391-11-93, 8(495) 391-11-94, 8(495) 391-11-95, 8(495) 391-11-96, 8(495) 391-11-97, 8(495) 391-11-98, 8(495) 391-11-99, 8(495) 391-11-00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Технологическая	Нормативная					
5 день, 2 недели								
Завтрак								
Тертлеги с соусом	100	2017		546	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	150	2008		331	2,64	4,80	28,00	184
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

Наименование	Выход, г	Технологический и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 2 недели							
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

Составлено на основании рецептурных карт, утвержденных в установленном порядке. Расчет выполнен с помощью программы «Система питания».

Составлено на основании рецептурных карт, утвержденных в установленном порядке. Расчет выполнен с помощью программы «Система питания».

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, ФГБУ ЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПСРОСЗ» — 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делта плюс, 2017. -544 с.

АКТ - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проверки.

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.