


Согласовано:

Директор образовательного учреждения

  
*Кук Кириллов В.В.*

Утверждаю:

Региональный Управляющий ООО «РБЕ филиал УРАЛ»



*[Signature]*  
А.С.Овчинников

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет  
общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

**Разработано в соответствии с требованиями  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак)  
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>19,73</b>	<b>19,54</b>	<b>76,30</b>	<b>561</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Фрикадели из филе цыпленка	50	2016	619	7,40	7,90	10,20	132
Макароны отварные с сыром	160	2017	204	7,66	6,88	20,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>			<b>17,61</b>	<b>16,01</b>	<b>67,09</b>	<b>477</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>16,9</b>	<b>16,3</b>	<b>67,1</b>	<b>473,0</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>			<b>15,80</b>	<b>16,83</b>	<b>74,25</b>	<b>514</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сотлета "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
Тай 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>16,54</b>	<b>16,16</b>	<b>81,86</b>	<b>528</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>6 день 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Саха геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,58	9,07	28,92	234
Сакао 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
Этон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>15,47</b>	<b>16,16</b>	<b>74,15</b>	<b>514</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Мыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Саха пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	7,80	9,10	23,50	223
Сакао 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>20,64</b>	<b>20,18</b>	<b>68,73</b>	<b>555</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация <i>(объемы питания)</i>	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Лудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	170	2016	240	13,74	14,78	35,90	324
Батон нарезной из муки высшего сорта	40	АЭП	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>16,05</b>	<b>15,97</b>	<b>67,37</b>	<b>475</b>

3 день 2 недели

Завтрак

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Этотчек 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 микроингредиентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>16,31</b>	<b>17,09</b>	<b>72,67</b>	<b>510</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>21,19</b>	<b>16,76</b>	<b>76,37</b>	<b>577</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Гейтели 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>16,43</b>	<b>16,11</b>	<b>69,91</b>	<b>501</b>

## 6 день 2 неделя

## Завтрак

Саша овсяная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Хрустящий хлеб 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.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Затон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>18,33</b>	<b>19,33</b>	<b>83,40</b>	<b>579</b>