

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено:
И.А. Плуужников



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (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 135,00 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 недели							
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), 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	228
Пюре картофельное	180	2008	335	4,01	6,57	26,42	181
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:	885			28,81	30,27	121,00	853

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							
Обед							
Салат из моркови с яблоками	100	2008	59	1,17	5,36	6,56	98
Суп из овощей с птицей 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
Итого за прием пищи:	895			29,90	29,41	116,39	908

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 недели							
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
Итого за прием пищи:	895			27,69	31,86	115,05	860

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
Обед							
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
Итого за прием пищи:	895			27,03	29,49	116,12	860

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 1 недели							
Обед							
Салат из капусты белокочанной	100	2017	21	0,54	6,75	1,58	70
Суп с макаронными изделиями и картофелем с пшпией, сметаной	250	2017	112	4,05	6,22	19,64	134
Рагу из мяса птицы (цыпленок)	280	2016	334	18.23	14,98	48,79	397
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
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:	895			27,30	29,16	114,95	842

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 1 недели							
Обед							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	100	2008	41	1,13	5,19	6,32	98
Щи 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
Итого за прием пищи:	895			27,16	28,85	115,02	838

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1 день 2 недели	
							Обед	Энергетическая ценность, ккал.
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	100	2008	21	0,74	4,86	8,30		84
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	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
Итого за прием пищи:	895			27,24	28,18	127,38		830

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 2 недели							
Обед							
Салат из свежеты 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
Итого за прием пищи:	895			27,44	30,63	114,97	844

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 недели							
Обед							
Салат из свежих огурцов и томатов	100	2017	71	0,70	7,15	5,23	85
Борщ с капустой и картошкой, 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
Итого за прием пищи:	895			27,08	29,48	115,92	841

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 День 2 недели							
Обед							
Овощи свежие порционно (отурпы)	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
Итого за прием пищи:	895			27,21	30,73	115,16	818

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 2 недели							
Обед							
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 куриный	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
Итого за прием пищи:	895			28,89	30,22	115,84	818

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 2 недели							
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
Итого за прием пищи:	895			27,77	29,10	117,90	830

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издательский 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.

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