

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено:
Уполномоченному питанию
ООО «РБЕ»
Д.А. Плушкинков



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)
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 103,00 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							
Завтрак							
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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	565			20,49	20,47	79,63	586

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							
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 (яблоко)	150	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	625			20,30	19,91	76,63	545

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							
Завтрак							
Суфле творожное с молоком стуженым	200	2016	242	15,91	18,43	46,20	399
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:	555			18,8	19,4	76,9	544,0

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	630			18,75	20,18	82,09	582

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 1 недели							
Завтрак							
Котлета "Домашняя"	70	2016	271	9,07	8,22	8,58	161
Рис припущенный с маслом сливочным	180	2008	189	3,03	4,74	24,50	153
Чай со стуженым 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:	600			19,13	18,51	84,31	574

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	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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	560			18,26	18,46	77,31	555

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	600			25,07	22,62	83,61	682

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	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
Итого за прием пищи:	600			19,49	18,35	85,72	592

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 цыпленка	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 микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	550			19,97	19,00	78,86	561

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	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
Итого за прием пищи:	575			22,43	19,99	79,48	636

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	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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	655			18,41	18,76	78,51	562

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 2 недели							
Завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Булерброд 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
Итого за прием пищи:	605			20,53	21,61	87,74	619

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИИЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издательский центр «Наука»
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. Гутельяна. -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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.