

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю:

Региональный Управляющий ООО «РБЕ филиал УРАЛ»



А.С.Овчинников

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед)
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 (обед)
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.
1 день 1 неделя							
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2017	21	0,31	3,14	0,94	49
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	26,02	180
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:	775			25,75	25,40	115,44	821

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	2008	59	0,70	3,21	3,93	61
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	3,79	6,13	9,05	113
Гуляш	90	2016	281	12,84	9,50	10,84	212
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	326	5,72	4,41	39,44	209
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:	770			27,05	24,18	105,58	792

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Филе цыпленка тушеное в соусе овощном	90	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов свежих	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:	775			24,28	26,21	88,65	721

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
Обед							
Овощи свежие порционно (Томаты)	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник "Ленинградский" с мясом , сметаной	210	2017	96	3,48	5,59	15,90	119
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной, масло сливочное	150	2008	333	3,03	5,48	26,90	186
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:	770			23,61	24,37	103,16	748

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Обед							
Салат из капусты белокочанной	60	2017	21	0,32	4,04	0,94	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (цыпленок)	240	2016	334	13,97	13,80	38,82	334
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,20	24,58	105,38	756

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день 1 неделя							
Обед							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	60	2008	41	0,68	3,11	3,93	61
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей, сметаной	210	2017	88	2,79	5,33	13,28	108
Мясо тушеное	90	2017	615	12,80	9,78	3,02	176
Рис припущенный	150	2008	181	3,03	4,74	33,50	209
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:	775			23,30	23,89	101,09	767

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 2 неделя							
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2008	21	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	210	2008	112	4,34	5,11	15,88	131
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	90	2017	288	10,17	11,14	15,75	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	4,41	3,36	33,13	176
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:	775			23,32	24,64	114,75	725

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация <small>(борники рецептов)</small>	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 2 неделя							
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	60	2017	54	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	2,94	6,13	11,65	103
Гуляш	90	2017	260	12,80	10,02	3,02	176
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
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:	775			23,50	25,53	100,72	757

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 неделя							
Обед							
Салат из свежих огурцов и томатов	60	2017	71	0,42	4,30	3,14	52
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	6,95	10,10	106
Жаркое по-домашнему (говядина)	240	2017	259	15,64	15,50	37,46	344
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:	775			23,14	27,84	101,90	733

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 2 неделя							
Обед							
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	2008	51	0,48	0,06	1,62	9
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,38	5,06	13,71	134
Фрикассе из мяса птицы	90	2017	331	12,80	9,40	16,93	162
Рагу овощное	150	2016	287	2,51	11,00	28,36	206
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:	770			23,13	26,51	102,94	708

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 2 неделя							
Обед							
	60	2008	44	0,73	4,10	3,90	36
Салат из капусты белокочанной	200	2017	87	3,89	6,92	12,38	133
Суп картофельный с рыбными консервами	240	2016	331	16,12	11,83	42,95	349
Плов куриный	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Напиток из плодов шиповника	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	765			24,74	23,78	101,55	715
Итого за прием пищи:							

6 день 2 неделя

Обед

Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	60	2017	70	0,73	6,10	4,40	76
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	210	2017	102	7,36	3,85	15,08	104
Рыба тушеная с овощами	90	2016	254	11,46	6,72	4,83	124
Картофель запеченый	150	2016	133	4,35	6,37	35,46	207
Сок фруктовый	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:	775			27,90	23,97	102,09	708