



**Цикличное двухнедельное сбалансированное 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 рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная 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
Фрукты	100	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>520</b>			<b>17,03</b>	<b>17,44</b>	<b>68,10</b>	<b>498</b>
<b>2 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Запеканка из творога с молоком стученным	150/10	2016	239	15,80	14,35	37,93	369
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>			<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>68,0</b>	<b>511,0</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	9,57	5,25	16,50	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
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 с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>16,20</b>	<b>10,30</b>	<b>69,39</b>	<b>443</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронны отварные с сыром	160	2017	204	11,66	6,38	18,46	178
Чай с сахаром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Печенье	40	АКП	11	2,40	10,00	15,20	152
Фрукт	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>18,54</b>	<b>18,36</b>	<b>82,68</b>	<b>562</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Печенье	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	2008	190	7,01	9,70	31,55	255
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
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>555</b>			<b>16,27</b>	<b>16,44</b>	<b>67,07</b>	<b>476</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	12,73	14,64	27,47	285
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
фрукт	100	2016	393	0,90	0,20	8,10	38
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>15,70</b>	<b>15,63</b>	<b>58,12</b>	<b>430</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	5,68	31,14	245
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	2,42	1,48	11,94	66
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 с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>15,80</b>	<b>10,41</b>	<b>73,61</b>	<b>483</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронны отварные с сыром	160	2017	204	11,66	6,38	18,46	178
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
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>515</b>			<b>15,02</b>	<b>10,13</b>	<b>67,89</b>	<b>424</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	7,80	9,10	23,50	223
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Фрукт	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>			<b>15,68</b>	<b>15,94</b>	<b>68,69</b>	<b>478</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	150/10	2016	240	16,14	13,84	34,00	344
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>18,65</b>	<b>15,03</b>	<b>66,47</b>	<b>495</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	9,07	28,92	234
Чай с сахаром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Фрукт	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
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>505</b>			<b>9,23</b>	<b>10,10</b>	<b>63,11</b>	<b>392</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	9,63	6,10	26,73	198
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
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 с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>16,26</b>	<b>11,15</b>	<b>79,62</b>	<b>462</b>

**Сборники рецептов:**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПСПСОЗ»** — 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. Могильного и В.А. Тугельяна. - 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.