

СОГЛАСОВАНО:

Ирина К. Свеченко

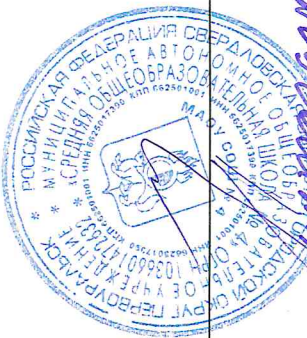
Директор образовательного учреждения

Анна В. Д.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «РББ» Филиал Урал»

М.А. Чумак
М.А. Чумак



**Примерное двухнедельное меню
горячего питания (завтрак, обед)
для возрастной категории 7-11 лет
для обучающихся 1-4 классов
(льготное питание для детей с ОВЗ)**

Разработано в соответствии с требованиями

СанПин 2.3/2.4.3590-20

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПССОЗ» — М. Издатель: Научный центр здоровья детей, 2016. —
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: 2008.
- 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.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, 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.
Завтрак							
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 микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	520			17,03	17,44	68,10	498
Обед							
Овощи свежие порционно (отурец)	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Суп картофельный с рисом и птицей	200/5	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	22,02	150
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			26,73	25,63	117,08	804
Всего за день:				43,76	43,07	185,18	1302

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Запеканка из творога с молоком стуженным	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
Итого за прием пищи:	485			18,7	15,3	68,0	511,0
Обед							
Овощи свежие порционно (томат)	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,86	7,05	10,10	107
Рыба, тушеная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной	150	2008	325	4,14	6,08	25,65	175
Сок фруктовый	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряники	50	АКП	13	2,40	1,40	18,85	118
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	835			25,43	22,18	110,76	759
Всего за день:				44,10	37,52	178,74	1270

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
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 микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	530			16,20	10,30	69,39	443
Обед							
Овощи свежие порционно (отурец)	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	200/5	2017	112	3,36	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (курица)	240	2016	334	13,87	12,80	20,82	234
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	820			25,18	23,27	105,05	763
Всего за день:				41,38	33,57	174,44	1206

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
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 микроулучшителями	25	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Итого за прием пищи:	525			18,54	18,36	82,68	562
Обед							
Овощи свежие порционно (томат)	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	200/5	2017	88	2,79	5,33	7,28	88
Котлеты Домашние	90	2008	271	12,84	9,50	10,84	212
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	5,72	4,41	39,44	209
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			26,85	26,57	109,29	808
Всего за день:				45,39	44,93	191,97	1370

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
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 микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	555			16,27	16,44	67,07	476
Обед							
Томаты свежие	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассолыник "Ленинградский" со свиной	200/5	2017	96	1,93	5,06	13,71	109
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной	150	2008	333	3,03	4,74	24,50	153
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	760			22,36	23,10	98,57	705
Всего за день:				38,63	39,54	165,64	1181

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Документация	и					
6 день								
Завтрак								
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 микроутриентами	40	АКП		1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	500				15,70	15,63	58,12	430
Обед								
Салат из свежлы отварной	60	2017		52	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с фасолью	200	2017		102	2,36	4,52	15,38	120
Печень по-строгановски	100	2017		262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008		331	2,64	4,80	28,00	184
Сок фруктовый	200	2016		484	0,44	0	33,56	136
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775				24,53	25,08	113,50	817
Всего за день:					40,23	40,71	171,62	1247

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	530			15,80	10,41	73,61	483
Обед							
Огурцы свежие порционно	60	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	4,92	7,44	80
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,64	19,50	28,46	405
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	875			25,83	26,27	102,93	793
Всего за день:				41,63	36,68	176,54	1276

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Макароны 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
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	515			15,02	10,13	67,89	424
Обед							
Овощи свежие порционно (томат)	60	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с горохом и грибами	200/20	2008	99	5,17	4,73	18,90	156
Биточки рыбные, соус сметанный	90/20	2017	234	11,27	12,43	17,51	185
Рис припущенный	150	2008	326	4,05	4,50	24,19	197
Компот из фруктов	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	805			25,66	26,99	115,60	820
Всего за день:				40,68	37,12	183,49	1244

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
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 микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	520			15,68	15,94	68,69	478
Обед							
Огурцы свежие порционно	60	2017	71	0,42	0,30	3,14	25
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,86	7,05	10,10	107
Шницель рубленый из мяса птицы	90	2016	338	12,49	3,56	11,38	128
Картофель тушеный	150	2008	133	3,17	12,57	22,35	204
Сок фруктовый	200	2016	484	0	0	23,00	92
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			23,51	24,71	98,30	699
Всего за день:				39,19	40,65	166,99	1177

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	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
Итого за прием пищи:	500			18,65	15,03	66,47	495
Обед							
Салат из свежклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	5,23	3,13	15,99	104
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	820			26,10	26,81	115,90	815
Всего за день:				44,75	41,84	182,37	1310

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
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
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	505			9,23	10,10	63,11	392
Обед							
Томаты свежие	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Суп из овощей с пшеницей и сметаной	200/5/5	2017	99	2,94	6,13	9,05	103
Пудинг из печени с морковью	90	АКП	46	14,21	10,79	3,30	189
Картофель отварной	150	2008	333	3,03	4,74	24,50	153
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			26,47	26,06	105,87	787
Всего за день:				35,70	36,16	168,98	1179

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	530			16,26	11,15	79,62	462
Обед							
Овощи свежие порционно	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Рассольник "Ленинградский" с мясом	200/5	2017	96	1,93	5,06	13,71	109
Плов куриный	240	2016	331	18,72	13,03	43,63	391
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			26,15	25,42	109,07	799
Всего за день:				42,41	36,57	188,69	1261

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, ИП СРО «АПССОЗ» — 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.