

Согласовано:

Привезла к секретарю

Директор образовательного учреждения



Рубцова О.С.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «РФЕ» филиал Урал»



[Handwritten signature]

М.А. Чумак

**Примерное двухнедельное меню
горячего питания (завтрак)
для возрастной категории 12 лет и старше
для обучающихся 5-11 классов
(льготное питание)**

**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 НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, 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 рационал горячего питания (завтрак)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,65	9,39	34,49	254
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Фрукт	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	555			18,94	18,82	79,03	561

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	2016	239	19,01	19,09	50,45	475
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:	550			20,00	19,3	68,0	552,0

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	200	2008	189	10,40	5,83	18,32	199
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	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	565			18,18	11,33	78,72	501

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	2017	204	14,58	7,98	23,08	223
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
Итого за прием пищи:	565			21,46	19,96	87,30	607

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.

5 день									
Завтрак									
Пряники	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79		
Каша из пшена и риса молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	7,78	11,77	35,02	293		
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		
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103		
Итого за прием пищи:	590			18,19	18,96	78,05	552		

6 день									
Завтрак									
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.		
Суфле творожное запеченное с джемом	190/20	2016	242	16,68	19,18	35,99	373		
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		
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65		
Итого за прием пищи:	550			19,65	20,17	66,64	518		

7 день									
Завтрак									
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.		
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	10,07	6,30	34,57	272		
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		
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103		
Итого за прием пищи:	565			18,67	11,48	84,55	548		

10 день

Завтрак

Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	200/10	2016	240	19,40	18,41	45,22	458
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукты	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	550			23,06	20,05	85,20	647

11 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	2008	189	7,80	11,50	32,10	284
Чай с сахаром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Фрукты	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	550			11,90	12,98	73,80	480

12 день

Завтрак

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	10,69	6,77	29,67	220
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	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	565			18,47	12,27	90,07	522

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦД МНЗД РАВА РОССИИ, НИИ ТИОЗДИП, НП 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. 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.