

Согласовано:

Григорьев И. В.

Директор образовательного учреждения

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «РВБ, Филиал Урал»



Мухоморова О.Т.



М.А. Чумак

**Примерное двухнедельное меню
горячего питания (завтрак, обед)
для возрастной категории 12 лет и старше
для обучающихся 5-11 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 НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСКОЗ» — 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 рационах горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник 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 пшениная 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
Обед							
Овощи порционно (отурцы)	100	2017	21	0,87	5,13	2,62	60
Суп картофельный с рисом и птицей	240/10	2017	101	4,37	5,13	22,00	151
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,35	13,04	12,52	229
Пюре картофельное	180	2008	335	4,00	6,58	26,42	180
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
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:	895			30,19	31,17	128,45	913
Всего за день:				49,13	49,99	207,48	1474

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	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			20,0	19,3	68,0	552,0
Обед							
Овощи порционно (томат)	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,55	8,74	12,52	133
Рыба, тушеная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной	180	2008	325	4,97	7,30	30,78	210
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 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:	945			28,76	31,37	128,65	925

Всего за день:		48,71	50,69	196,62	1477
----------------	--	-------	-------	--------	------

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 микроутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	565			18,18	11,33	78,72	501
Обед							
Овощи порционно (огурец)	100	2008	40	0,87	6,78	9,30	87
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	240/10	2017	112	4,27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	16,23	13,98	24,36	274
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:	945			29,31	32,04	122,12	920

Всего за день:				47,49	43,37	200,84	1421
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник 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 микроутриентами	25	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Итого за прием пищи:	565			21,46	19,96	87,30	607
Обед							
Овощи порционно (томат)	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Шпи из свежей капусты с картофелем и птицей	245/5	2017	88	3,49	6,06	9,10	110
Коглеты Домашние	100	2008	271	14,25	10,05	12,03	235
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	6,86	5,29	47,33	251
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
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:	895			30,59	30,82	123,14	946

Всего за день:			52,05	50,78	210,43	1553
----------------	--	--	-------	-------	--------	------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
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
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	590			18,19	18,96	78,05	552
Обед							
Томаты свежие порционно	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Рассолыник "Ленинградский" с мясом	250	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,83	10,17	2,63	186
Картофель отварной	180	2008	333	3,64	5,69	29,40	184
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	885			25,27	28,40	111,53	820

Всего за день:			43,47	47,36	189,58	1372
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------

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

6 день

Завтрак

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
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	550			19,65	20,17	66,64	518

Обед

Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с фасолью	250	2017	102	3,95	5,65	19,23	150
Печень по-строгановски	100	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,76	33,60	221
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:	895			27,24	29,62	126,41	922

Всего за день:				46,88	49,78	193,04	1440
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	------

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

7 день

Завтрак

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
Батон 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

Обед

Огурцы свежие порционно	100	2017	70	0,80	0,10	2,70	12
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	245/5	2017	88	1,98	6,15	11,30	100
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,81	22,82	35,30	474
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Фрукт	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:	995			29,72	30,86	115,31	887

Всего за день:				48,39	42,34	199,86	1434
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник делегатов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Макаронны отварные с сыром	200		204	14,58	7,98	23,08	223
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200		423	0,18	0,04	10,14	42
Мармелад	30		14	0,45	2,76	19,26	104
Фрукт	100		399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	555			17,94	11,73	72,51	469
Обед							
Овощи свежие порционно (томат)	100		40	0,87	6,78	9,30	87
Суп картофельный с горохом и грибами	230/20		99	6,46	5,30	23,63	191
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20		234	12,51	12,80	19,44	201
Рис припущенный	180		326	4,86	5,40	29,03	236
Компот из фруктов	200		439	0,08	0,04	21,10	87
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	915			29,35	31,55	130,82	945

Всего за день:		47,29	43,28	203,33	1414
----------------	--	-------	-------	--------	------

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	200	2008	189	9,66	11,15	26,09	253
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Фрукт	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Вагон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	555			18,69	18,44	78,79	546
Обед							
Огурцы свежие порционно	100	2017	71	0,70	0,50	5,24	42
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Шницель рубленый из мяса птицы	100	2016	338	13,86	3,95	12,63	142
Картофель тушеный	180	2008	133	3,80	15,08	26,82	245
Сок фруктовый	200	2016	484	0	0	23,00	92
Вагон 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:	895			26,51	29,58	108,65	797

Всего за день:		45,20	48,02	187,44	1343
----------------	--	-------	-------	--------	------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Багон 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 стуженным	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
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с рыбой	230/20	2017	97	6,54	3,91	19,99	130
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,76	33,60	221
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 микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	920			28,53	31,00	128,96	916

Итого за день:				51,59	51,05	214,16	1563
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	------

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

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 микроэлементами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	550			11,90	12,98	73,80	480

Обед

Томаты свежие порционно	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Суп из овощей с пшеницей и сметаной	240/5/5	2017	99	3,68	7,66	11,31	129
Пудинг из печени с морковью	100	АКП	46	15,77	11,98	3,66	210
Картофель отварной	180	2008	333	3,36	5,26	27,20	170
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			29,56	31,38	115,57	889

Всего за день:		41,46	44,36	189,37	1369
----------------	--	-------	-------	--------	------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
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 микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	565			18,47	12,27	90,07	522
Обед							
Овощи свежие порционно	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Рассолыник "Ленинградский" со свиной	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	280	2016	331	21,90	15,25	51,05	457
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:	900			30,30	30,99	122,86	944

Всего за день:			48,77	43,26	212,93	1465
----------------	--	--	-------	-------	--------	------

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, 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. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017.-544 с.

АКП - Регистр 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.