

**Согласовано:**

**Директор образовательного учреждения**

**Утверждаю:**

**Генеральный директор ООО «РВЕ» Филиал Урал»**



**М.А. Чумак**

**Примерное двухнедельное меню  
горячего питания (обед)  
для возрастной категории 7-11 лет  
для обучающихся 1-4 классов**

**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 ТИОЗДИП, 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. Мотильяна и В.А. Тутельяна. -М.: Делта паюс, 2017.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед)**  
**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>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец)	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
Виточки 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,73</b>	<b>25,63</b>	<b>117,08</b>	<b>804</b>
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (томат)	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной	200/5/5	2017	82	2,86	7,05	10,10	107
Рыба, тушенная 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>			<b>25,43</b>	<b>22,18</b>	<b>110,76</b>	<b>759</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сводник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец)	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>25,18</b>	<b>23,27</b>	<b>105,05</b>	<b>763</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,85</b>	<b>26,57</b>	<b>109,29</b>	<b>808</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>Обед</b>							
Томаты свежие	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник "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 микронутриентами	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>			<b>22,36</b>	<b>23,10</b>	<b>98,57</b>	<b>705</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>Обед</b>							
Салат из свежесы варенной	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>24,53</b>	<b>25,08</b>	<b>113,50</b>	<b>817</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>Обед</b>							
Огурцы свежие порционно	60	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Пи 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>			<b>25,83</b>	<b>26,27</b>	<b>102,93</b>	<b>793</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>Обед</b>							
Овощи свежие порционно ( томат)	60	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с горохом и гречками	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>			<b>25,66</b>	<b>26,99</b>	<b>115,60</b>	<b>820</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>Обед</b>							
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,51</b>	<b>24,71</b>	<b>98,30</b>	<b>699</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы 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 микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>26,10</b>	<b>26,81</b>	<b>115,90</b>	<b>815</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		11 день						
<b>Обед</b>								
Томаты свежие	60	2008/2017		41/71	0,68	3,11	6,53	57
Суп из овощей с птицей 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>				<b>26,47</b>	<b>26,06</b>	<b>105,87</b>	<b>787</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		12 день						
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>				<b>26,15</b>	<b>25,42</b>	<b>109,07</b>	<b>799</b>



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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.