



**Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак)  
для предоставления питания обучающимся в возрасте 12 лет и старше 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.
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	2008	189	7,65	9,39	34,40	254
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Ватон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>20,49</b>	<b>20,47</b>	<b>79,63</b>	<b>586</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Фрикадели из филе пышленка	70	2016	619	10,36	10,94	14,37	176
Макаронны отварные с сыром	180	2017	204	7,39	7,74	25,77	202
Чай с сахаром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Фрукт (яблоки)	150	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>20,30</b>	<b>19,91</b>	<b>76,63</b>	<b>545</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 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное с молоком сгущенным	200	2016	242	15,91	18,43	46,20	399
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с сахаром, лимоном	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Фрукт (мандарин)	130	2016	403	0,80	0,20	8,10	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>18,8</b>	<b>19,4</b>	<b>76,9</b>	<b>544,0</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	55	2016	5	8,08	8,42	16,87	157
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	200	2008	190	7,76	10,77	35,05	283
Чай с сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (яблоко)	150	2016	403	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>18,75</b>	<b>20,18</b>	<b>82,09</b>	<b>582</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Котлета "Домашняя"	70	2016	271	9,07	8,22	8,58	161
Рис припущенный с маслом сливочным	180	2008	189	3,03	4,74	24,50	153
Чай со стуженым молоком	200	2008	432	2,00	2,30	20,70	88
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	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>19,13</b>	<b>18,51</b>	<b>84,31</b>	<b>574</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	2008	189	9,37	11,37	32,08	275
Какао на молоке	200	2016	424	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКТ	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКТ	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>18,26</b>	<b>18,46</b>	<b>77,31</b>	<b>555</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	25	2008	14	6,59	6,68	0	86
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,66	8,10	23,85	215
Какао на молоке	200	2016	424	3,86	3,84	14,70	108
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	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>25,07</b>	<b>22,62</b>	<b>81,61</b>	<b>646</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	200	2016	240	15,25	16,41	32,72	346
Батон нарезной из муки высшего сорта	40	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (яблоко)	150	2016	403	0,20	0,40	8,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>			<b>19,49</b>	<b>18,35</b>	<b>76,72</b>	<b>562</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Биточек из филе цыпленка	80	2016	315	10,43	5,56	10,68	149
Рис припущенный	200	2008	323	4,14	5,60	32,23	201
Вафли	45	АКП	6	3,33	7,05	13,40	104
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
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>550</b>			<b>19,97</b>	<b>19,00</b>	<b>78,86</b>	<b>561</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	6,98	6,25	34,25	270
	25	2008	14	6,56	6,65	0	86
Сыр	200	2016	421	3,86	3,84	14,70	108
Какао на молоке	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>22,43</b>	<b>19,99</b>	<b>79,48</b>	<b>636</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Тертыели с соусом	100	2017	546	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	4,62	7,45	36,60	245
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (мандарин)	130	2016	399	0,80	0,20	7,50	39
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКТ	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>18,41</b>	<b>18,76</b>	<b>78,51</b>	<b>562</b>

## 6 день 2 недели

## Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Бутерброд с сыром	55	2008	4	8,08	8,42	16,87	157
Чай с молоком, сахаром	200	2016	421	1,14	0,84	12,02	56
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	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>20,53</b>	<b>21,61</b>	<b>87,74</b>	<b>619</b>