

Согласовано:

Утверждаю:

Директор образовательного учреждения

Региональный Управляющий ООО «РВЕ филиал УРАЛ»



А.С. Овчинников

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше с ОВЗ
общеобразовательных учреждений г. Первоуральска**

Разработано в соответствии с требованиями

СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	565			20,49	20,47	79,63	586
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	100	2017	21	0,52	5,23	1,57	36
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	250	2017	101	4,09	4,80	20,62	141
Виточки рублиные мясные	90	2016	302	15,35	12,68	12,51	228
Пюре картофельное	180	2008	335	4,01	6,57	26,42	181
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	885			28,81	30,27	121,00	853

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 1 недели							
Завтрак							
Фрикадельки из филе цыпленка	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 микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	625			20,30	19,91	76,63	545
Обед							
Салат из моркови с яблоками	100	2008	59	1,17	5,36	6,56	98
Суп из овощей с пшпцей и сметаной	250	2017	99	3,56	7,30	10,34	134
Гуляш	100	2016	281	14,31	10,54	11,97	236
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	326	6,86	5,28	45,20	243
Сок	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			29,90	29,41	116,39	908

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологический карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 неделя							
Завтрак							
Суфле творожное с молоком стученным	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
Итого за прием пищи:	555			18,8	19,4	76,9	544,0
Обед							
Салат из свежлы отварной	100	2017	52	1,47	6,11	8,43	95
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	15,03	124
Фигле цыпленка тушеное в соусе овощном	100	2017	312	15,07	12,97	3,67	195
Макаронные изделия отварные	180	2008	291	3,17	5,76	39,60	221
Компот из фруктов свежих	200	2016	484	0,20	0	25,00	107
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,69	31,86	115,05	860

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	630			18,75	20,18	82,09	582
Обед							
Овощи свежие порционно (Томаты)							
	100	2008/2017	41/71	1,12	5,19	10,91	95
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250	2017	96	4,42	6,62	18,92	141
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,90	10,08	2,60	183
Картофель отварной, масло сливочное	180	2008	333	3,63	6,57	32,23	223
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,10	28,14	101
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,03	29,49	116,12	860

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 1 недели							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	600			19,13	18,51	84,31	574
Обед							
Салат из капусты белокочанной	100	2017	21	0,54	6,75	1,58	70
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	250	2017	112	4,05	6,22	19,64	134
Рагу из мяса птицы (пышенок)	280	2016	334	18,23	14,98	48,79	397
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,30	29,16	114,95	842

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		№	Год					
6 день 1 недели								
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	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
Итого за прием пищи:	560				18,26	18,46	77,31	555
Обед								
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	100	2008		41	1,13	5,19	6,32	98
Щи из свежей капусты с картофелем и грибами, сметаной	250	2017		88	3,34	6,28	15,92	127
Мясо тушеное	100	2017		615	14,05	10,76	5,92	152
Рис припущенный	180	2008		181	4,64	5,69	39,50	248
Компот из свежих фруктов	200	2008		484	0,20	0,00	24,04	96
Хлеб крестьянский	25	АКП		1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895				27,16	28,85	115,02	838

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 2 недели							
Завтрак							
Сыр (порциями)	25	2008	14	6,59	6,68	0	86
Каша пшениная 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
Итого за прием пищи:	600			25,07	22,62	81,61	646
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	100	2008	21	1,14	4,86	9,30	84
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	250	2008	112	5,15	6,09	18,87	155
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	100	2017	288	12,18	12,25	17,45	176
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	5,29	4,01	38,34	211
Компот из фруктов	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,64	28,18	128,38	830

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 2 недели							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	590			19,49	18,35	76,72	562
Обед							
Салат из свежлы с яблоками	100	2017	54	1,46	6,02	8,62	93
Суп из овощей с пшпцей и сметаной	250	2017	99	4,45	7,17	13,76	122
Гуляш	100	2017	260	14,12	11,21	4,74	167
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,30	34,97	265
Компот из фруктов свежих	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,44	30,63	114,97	884

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 недели							
Завтрак							
Биточек из филе пылленка	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
Итого за прием пищи:	550			19,97	19,00	78,86	561
Обед							
Салат из свежих огурцов и томатов	100	2017	71	0,70	7,15	5,23	85
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	12,03	124
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	2017	259	18,44	15,15	47,46	401
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,08	29,48	115,92	841

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	6,98	6,25	34,25	270
Сыр	25	2008	14	6,56	6,65	0	86
Какао на молоке	200	2016	421	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	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	575			22,43	19,99	79,48	636
Обед							
Овощи свежие порционно (отурпы)	100	2008	51	0,81	0,09	2,73	15
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250	2017	96	4,61	6,02	16,45	157
Фрикассе из мяса птицы	100	2017	331	14,80	10,43	18,85	188
Рагу овощное	180	2016	287	3,03	13,20	34,81	261
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,06	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,21	30,73	115,16	818

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 День 2 недели							
Завтрак							
Тфтели 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	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	655			18,41	18,76	78,51	562
Обед							
Салат из капусты белокочанной	100	2008	44	1,22	6,83	6,51	60
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2017	87	4,86	8,65	16,47	163
Плов куриный	280	2016	331	18,81	13,81	50,54	398
Напиток из плодов шиповника	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			28,89	30,22	115,84	818

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
Итого за прием пищи:	605			20,53	21,61	87,74	619

Обед

Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	100	2017	70	1,22	8,51	7,34	113
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	250	2017	102	6,72	4,62	15,69	123
Рыба тушеная с овощами	100	2016	254	10,62	7,42	5,32	135
Картофель запеченый	180	2016	133	5,21	7,62	42,23	256
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	22,00	86
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			27,77	29,10	115,90	830