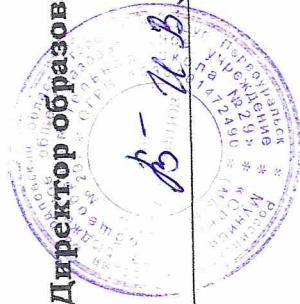
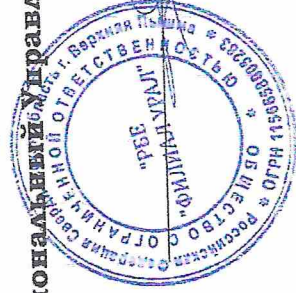


Согласовано:



Директор образовательного учреждения

Утверждаю:



Региональный управляющий ООО «РБЕ филиал УРАЛ»

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

**Разработано в соответствии с требованиями**

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Циклическое двухнедельное меню районов горячего питания (обед)  
для предоставления питания обучающимся в возрасте 12 лет и старше 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>Обед</b>							
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
Биточки рубленые 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>			<b>28,81</b>	<b>30,27</b>	<b>121,00</b>	<b>853</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 1 недели</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	100	2008	59	1,17	5,36	6,56	98
Суп из овощей с птицей 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>29,90</b>	<b>29,41</b>	<b>116,39</b>	<b>908</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 неделя							
Обед							
Салат из свеклы 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
Филе 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,69</b>	<b>31,86</b>	<b>115,05</b>	<b>860</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,03</b>	<b>29,49</b>	<b>116,12</b>	<b>860</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>Обед</b>							
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 ( цыпленок)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,30</b>	<b>29,16</b>	<b>114,95</b>	<b>842</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день 1 недели</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	100	2008	41	1,13	5,19	6,32	98
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,16</b>	<b>28,85</b>	<b>115,02</b>	<b>838</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,64</b>	<b>28,18</b>	<b>128,38</b>	<b>830</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		А	Б					
<b>2 день 2 недели</b>								
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы с яблоками	100	2017		54	1,46	6,02	8,62	93
Суп из овощей с птицей 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>				<b>27,44</b>	<b>30,63</b>	<b>114,97</b>	<b>884</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,08</b>	<b>29,48</b>	<b>115,92</b>	<b>841</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 2 недели							
Обед							
Овощи свежие порционно (огурцы)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,21</b>	<b>30,73</b>	<b>115,16</b>	<b>818</b>

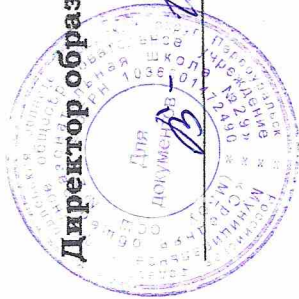
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокочанной	100	2008	44	1,22	6,83	6,51	60
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2017	87	4,86	8,65	16,47	163
Плов куриный	280	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>28,89</b>	<b>30,22</b>	<b>115,84</b>	<b>818</b>

6 день 2 недели

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,77</b>	<b>29,10</b>	<b>115,90</b>	<b>830</b>

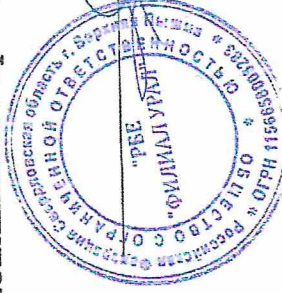
**Согласовано:**



**Директор образовательного учреждения**

**Утверждаю:**

**Региональный Управляющий ООО «РБЕ филиал УРАЛ»**



**А.С. Овчинников**

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед)**

**для обучающихся возрастной категории 7-11 лет  
общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

**Разработано в соответствии с требованиями**

**СанПИН 2.3/2.4.3590-20**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) 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>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2017	21	0,31	3,14	0,94	49
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	26,02	180
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>25,75</b>	<b>25,40</b>	<b>115,44</b>	<b>821</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	2008	59	0,70	3,21	3,93	61
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	3,79	6,13	9,05	113
Гуляш	90	2016	281	12,84	9,50	10,84	212
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	326	5,72	4,41	39,44	209
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>27,05</b>	<b>24,18</b>	<b>105,58</b>	<b>792</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</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Филе цыпленка тушеное в соусе овощном	90	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов свежих	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>24,28</b>	<b>26,21</b>	<b>88,65</b>	<b>721</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день I недели							
Обед							
Овощи свежие порционно (Томаты)	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,48	5,59	15,90	119
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной, масло сливочное	150	2008	333	3,03	5,48	26,90	186
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>23,61</b>	<b>24,37</b>	<b>103,16</b>	<b>748</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокочанной	60	2017	21	0,32	4,04	0,94	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы ( цыпленок)	240	2016	334	13,97	13,80	38,82	334
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,20</b>	<b>24,58</b>	<b>105,38</b>	<b>756</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	60	2008	41	0,68	3,11	3,93	61
Щи из свежей капусты с картофелем и пшеницей, сметаной	210	2017	88	2,79	5,33	13,28	108
Мясо тушеное	90	2017	615	12,80	9,78	3,02	176
Рис припущенный	150	2008	181	3,03	4,74	33,50	209
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,30</b>	<b>23,89</b>	<b>101,09</b>	<b>767</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2008	21	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с макаронами, сметаной и грибами	210	2008	112	4,34	5,11	15,88	131
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	90	2017	288	10,17	11,14	15,75	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	4,41	3,36	33,13	176
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,32</b>	<b>24,64</b>	<b>114,75</b>	<b>725</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Лабораторная	Рецептурная					
<b>2 день 2 недели</b>								
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы с яблоками	60		2017	54	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей с птицей и сметаной	210		2017	99	2,94	6,13	11,65	103
Гуляш	90		2017	260	12,80	10,02	3,02	176
Макаронные изделия отварные	150		2008	331	2,64	4,80	28,00	184
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>				<b>23,50</b>	<b>25,53</b>	<b>100,72</b>	<b>757</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов и томатов	60	2017	71	0,42	4,30	3,14	52
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	6,95	10,10	106
Жаркое по-домашнему (говядина)	240	2017	259	15,64	15,50	37,46	344
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,14</b>	<b>27,84</b>	<b>101,90</b>	<b>733</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	2008	51	0,48	0,06	1,62	9
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,38	5,06	13,71	134
Фрикассе из мяса птицы	90	2017	331	12,80	9,40	16,93	162
Рагу овощное	150	2016	287	2,51	11,00	28,36	206
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>23,13</b>	<b>26,51</b>	<b>102,94</b>	<b>708</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 2 недели							
Обед							
Салат из капусты белокочанной	60	2008	44	0,73	4,10	3,90	36
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2017	87	3,89	6,92	12,38	133
Плов куриный	240	2016	331	16,12	11,83	42,95	349
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>24,74</b>	<b>23,78</b>	<b>101,55</b>	<b>715</b>

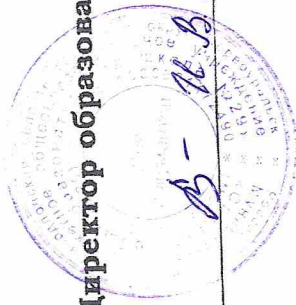
## 6 день 2 недели

## Обед

	60	2017	70	0,73	6,10	4,40	76
Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	210	2017	102	7,36	3,85	15,08	104
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	90	2016	254	11,46	6,72	4,83	124
Рыба тушеная с овощами	150	2016	133	4,35	6,37	35,46	207
Картофель запеченый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Сок фруктовый	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	775			27,90	23,97	102,09	708
Итого за прием пищи:							

Утверждаю:

Согласовано:



Директор образовательного учреждения

*В. В. Лакмарева*

Региональный Управляющий ООО «РБЕ филиал УРАЛ»



А.С. Овчинников

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет с ОВЗ  
общеобразовательных учреждений г.Первоуральска**

**Разработано в соответствии с требованиями**

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) с ОВЗ 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	180	2008	189	6,89	8,46	31,07	229
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>19,73</b>	<b>19,54</b>	<b>76,30</b>	<b>561</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	60	2017	21	0,31	3,14	0,94	49
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	26,02	180
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>25,75</b>	<b>25,40</b>	<b>115,44</b>	<b>821</b>

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>							
	50	2016	619	7,40	7,80	10,20	126
Фрикадели из филе цыпленка	160	2017	204	6,66	6,88	20,66	178
Макароны отварные с сыром	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
чай с сахаром	150	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Фрукт (яблоки)	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	585			16,61	15,91	67,35	471
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	60	2008	59	0,70	3,21	3,93	61
Салат из моркови с яблоками	210	2017	99	3,79	6,13	9,05	113
Суп из овощей с птицей и сметаной	90	2016	281	12,84	9,50	10,84	167
Гуляш	150	2008	326	5,72	4,41	39,44	209
Каша гречневая рассыпчатая	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Сок	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	770			27,05	24,18	105,58	747
<b>Итого за прием пищи:</b>							

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное с молоком стуженным	170	2016	242	14,03	15,30	36,40	328
Багон 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>525</b>			<b>16,9</b>	<b>16,3</b>	<b>67,1</b>	<b>473,0</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Филе цыпленка тушеное в соусе овощном	90	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов свежих	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>24,28</b>	<b>26,21</b>	<b>88,65</b>	<b>721</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	2016	5	5,88	6,14	12,53	117
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	180	2008	190	7,01	9,70	31,55	255
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>595</b>			<b>15,80</b>	<b>16,83</b>	<b>74,25</b>	<b>514</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (Томаты)	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,48	5,59	15,90	119
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной, масло сливочное	150	2008	333	3,03	5,48	26,90	186
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>23,61</b>	<b>24,37</b>	<b>103,16</b>	<b>748</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Котлета "Домашняя"	50	2016	271	6,48	5,87	6,13	115
Рис припущенный с маслом сливочным	180	2008	189	3,03	4,74	24,50	153
Чай со сгущенным 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>580</b>			<b>16,54</b>	<b>16,16</b>	<b>81,86</b>	<b>528</b>
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокочанной	60	2017	21	0,32	4,04	0,94	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (цыпленок)	240	2016	334	13,97	13,80	38,82	334
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный витаминный комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,20</b>	<b>24,58</b>	<b>105,38</b>	<b>756</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
	180	2008	189	6,58	9,07	28,92	234
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2016	424	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	530			15,47	16,16	74,15	514
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	60	2008	41	0,68	3,11	3,93	61
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	210	2017	88	2,79	5,33	13,28	108
Щи из свежей капусты с каргофелем и грицей, сметаной	90	2017	615	12,80	9,78	3,02	136
Мясо тушеное	150	2008	181	3,03	4,74	33,50	209
Рис припущенный	200	2008	484	0,20	0,00	24,04	96
Компот из свежих фруктов	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	775			23,30	23,89	101,09	727
<b>Итого за прием пищи:</b>							

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Сыр (порциями)	180	2008	189	7,80	9,10	23,50	223
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2016	424	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	545			20,64	20,18	68,73	555
<b>Обед</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>							
	60	2008	21	0,52	4,06	5,57	52
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	210	2008	112	4,34	5,11	15,88	131
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	90	2017	288	10,17	11,14	15,75	162
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	150	2008	181	4,41	3,36	33,13	176
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Компот из фруктов	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	775			23,32	24,64	114,75	725
<b>Итого за прием пищи:</b>							

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
	170	2016	240	13,74	14,78	35,90	324
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Чай с лимоном и сахаром	150	2016	403	0,20	0,40	8,80	44
<b>Фрукт (яблоко)</b>	<b>560</b>			<b>16,05</b>	<b>15,97</b>	<b>67,37</b>	<b>475</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	60	2017	54	0,88	3,65	5,17	57
Салат из свежлы с яблоками	210	2017	99	2,94	6,13	11,65	103
Суп из овощей с птицей и сметаной	90	2017	260	12,80	10,02	3,02	176
Гуляш	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Макаронные изделия отварные	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Компот из фруктов свежих	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	775			23,50	25,53	100,72	757
<b>Итого за прием пищи:</b>							

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
	50	2016	315	7,15	4,16	7,32	113
Бигочек из филе цыпленка	180	2008	323	3,76	5,09	29,40	186
Рис припущенный	45	АКП	6	3,33	7,05	13,40	104
Вафли	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Чай с сахаром	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Багон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	500			16,31	17,09	72,67	510
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	60	2017	71	0,42	4,30	3,14	52
Салат из свежих огурцов и томатов	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240	2017	259	15,64	13,50	37,46	344
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Компот из свежих яблок	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	775			23,14	24,84	101,90	733
<b>Итого за прием пищи:</b>							

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ 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	180	2017	183	8,35	5,68	31,14	245
Сыр	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
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
Багон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>21,19</b>	<b>16,76</b>	<b>76,37</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	2008	51	0,48	0,06	1,62	9
Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	210	2017	96	3,38	5,06	13,71	134
Фрикассе из мяса птицы	90	2017	331	12,80	9,40	16,93	162
Рагу овощное	150	2016	287	2,51	11,00	28,36	206
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>23,13</b>	<b>26,51</b>	<b>102,94</b>	<b>708</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом	100	2017	546	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>16,43</b>	<b>16,11</b>	<b>69,91</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокочанной	60	2008	44	0,73	4,10	3,90	36
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2017	87	3,89	6,92	12,38	133
Плов куринный	240	2016	331	16,12	11,83	42,95	349
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>24,74</b>	<b>23,78</b>	<b>101,55</b>	<b>715</b>

## 6 день 2 недели

## Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Бутерброд с сыром	40	2008	4	5,88	6,14	12,53	117
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>570</b>			<b>18,33</b>	<b>19,33</b>	<b>83,40</b>	<b>579</b>

## Обед

Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное	60	2017	70	0,73	5,10	4,40	76
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	210	2017	102	5,36	3,85	15,08	104
Рыба тушеная с овощами	90	2016	254	9,46	6,72	4,83	124
Картофель запеченый	150	2016	133	4,35	7,37	35,46	207
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,90</b>	<b>23,97</b>	<b>105,09</b>	<b>714</b>

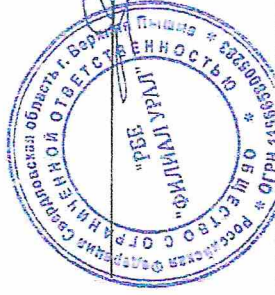
Согласовано:



Директор образовательного учреждения

Утверждаю:

Региональный Управляющий ООО «РБЕ 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 рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день 1 недели</b>							
<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
Багет 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>
<b>Обед</b>							
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
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	15,35	12,68	12,51	228
Щоре 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>			<b>28,81</b>	<b>30,27</b>	<b>121,00</b>	<b>853</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ 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 цыпленка	70	2016	619	10,36	10,94	14,37	176
Макаронные 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>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	100	2008	59	1,17	5,36	6,56	98
Суп из овощей с птицей 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>29,90</b>	<b>29,41</b>	<b>116,39</b>	<b>908</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное с молоком гущеным	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>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы 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
Филе 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,69</b>	<b>31,86</b>	<b>115,05</b>	<b>860</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 недели							
<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>630</b>			<b>18,75</b>	<b>20,18</b>	<b>82,09</b>	<b>582</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,03</b>	<b>29,49</b>	<b>116,12</b>	<b>860</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<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 сгущенным 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
Багон 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>
<b>Обед</b>							
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 (цыпленок)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,30</b>	<b>29,16</b>	<b>114,95</b>	<b>842</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>18,26</b>	<b>18,46</b>	<b>77,31</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>							
Овощи порционно (Томаты свежие), масло растит.	100	2008	41	1,13	5,19	6,32	98
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,16</b>	<b>28,85</b>	<b>115,02</b>	<b>838</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
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>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	100	2008	21	1,14	4,86	9,30	84
Суп картофельный с макаронами, сметаной и петрушкой	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,64</b>	<b>28,18</b>	<b>128,38</b>	<b>830</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Лабораторная	Сборочная					
<b>2 день 2 недели</b>								
<b>Завтрак</b>								
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком стуженным	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>
<b>Обед</b>								
Салаг из свеклы с яблоками	100		2017	54	1,46	6,02	8,62	93
Суп из овощей с птицей 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>				<b>27,44</b>	<b>30,63</b>	<b>114,97</b>	<b>884</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
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 микроэлементами	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>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,08</b>	<b>29,48</b>	<b>115,92</b>	<b>841</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>22,43</b>	<b>19,99</b>	<b>79,48</b>	<b>636</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурцы)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,21</b>	<b>30,73</b>	<b>115,16</b>	<b>818</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация		№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		5 день 2 недели						
<b>Завтрак</b>								
Тефтели 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	
Багон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	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>	
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>28,89</b>	<b>30,22</b>	<b>115,84</b>	<b>818</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>

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,77</b>	<b>29,10</b>	<b>115,90</b>	<b>830</b>