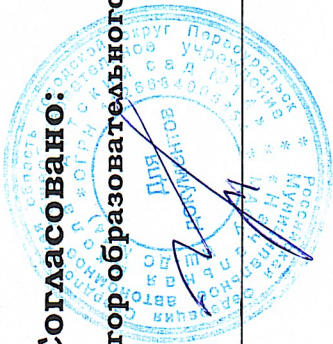


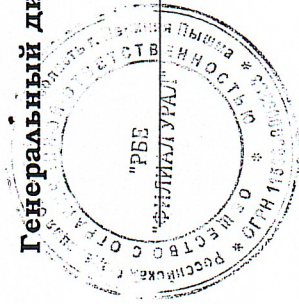
**Согласовано:**

Директор образовательного учреждения



**Утверждаю:**

Генеральный директор ООО «РБЕ» Филиал Урал»



М.А. Чумак

**е** Примерное двухнедельное меню  
**е** горячего питания (завтрак, обед)  
**з** для возрастной категории 7-11 лет  
**с** для обучающихся 1-4 классов  
**г** ( льготное питание для детей с ОВЗ)

**н** Разработано в соответствии с требованиями  
**с** СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Используются :

- а) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
- б) Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, ИП СРО «АПСКОЗ» — М. Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. —
- в) Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: 2008.
- г) 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 рационов горячего питания (завтрак, 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>Завтрак</b>  |          |   |                                       |          |         |             |                                |
| Яйр (порциями)  | 15       | 2008  | 14                                    | 3,95     | 3,99    | 0           | 52                             |
| Запа пшеничная молочная с маслом сливочным              | 180      | 2008  | 189                                   | 6,89     | 8,46    | 31,07       | 229                            |
| Саха пшеничная молочная с маслом сливочным              | 200      | 2016  | 415                                   | 3,86     | 3,84    | 14,70       | 108                            |
| Саха-напиток на молоке                                  | 100      | 2016  | 403                                   | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 44                             |
| Фрукты  | 25       | АКП   | 1                                     | 1,93     | 0,75    | 12,53       | 65                             |
| агон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями | 520      |   |                                       | 17,03    | 17,44   | 68,10       | 498                            |
| <b>Обед</b>   |          |   |                                       |          |         |             |                                |
| Вощи свежие порционно ( отурец)                         | 60       | 2017  | 21                                    | 0,52     | 3,07    | 1,57        | 36                             |
| Уп картофельный с рисом и пшпцей                        | 200/5    | 2017  | 101                                   | 3,44     | 4,04    | 17,32       | 119                            |
| иточки рубленые мясные                                  | 90       | 2016  | 302                                   | 13,83    | 11,75   | 11,28       | 206                            |
| Юре картофельное  | 150      | 2008  | 335                                   | 3,33     | 5,48    | 22,02       | 150                            |
| исель из кураги   | 200      | 2008  | 406                                   | 1,04     | 0,06    | 36,56       | 150                            |
| агон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями | 25       | АКП   | 1                                     | 1,93     | 0,75    | 12,53       | 65                             |
| агон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями | 40       | АКП   | 2                                     | 2,64     | 0,48    | 15,80       | 78                             |
| агон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями | 770      |   |                                       | 26,73    | 25,63   | 117,08      | 804                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             |          |   |                                       | 43,76    | 43,07   | 185,18      | 1302                           |
| <b>Итого за День:</b>                                   |          |   |                                       |          |         |             |                                |

| Наименование   | Выход, г   | нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>2 день</b>  |            |   |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>   |            |   |                                       |              |              |               |                                |
| агон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25         | АКП   | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| апеканка из творога с молоком стученным                | 150/10     | 2016  | 239                                   | 15,80        | 14,35        | 37,93         | 369                            |
| 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                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>485</b> |   |                                       | <b>18,7</b>  | <b>15,3</b>  | <b>68,0</b>   | <b>511,0</b>                   |
| <b>Обед</b>  |            |   |                                       |              |              |               |                                |
| овощи свежие порционно ( томат)                        | 60         | 2017  | 21                                    | 0,52         | 3,07         | 1,57          | 36                             |
| шорщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной     | 200/5/5    | 2017  | 82                                    | 2,86         | 7,05         | 10,10         | 107                            |
| рыба, тушеная 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                             |
| Грибы  | 50         | АКП   | 13                                    | 2,40         | 1,40         | 18,85         | 118                            |
| агон 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>                     |
| <b>Итого за день:</b>                                  |            |   |                                       | <b>44,10</b> | <b>37,52</b> | <b>178,74</b> | <b>1270</b>                    |

| №              | Наименование   | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов/карты) | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                |  |            |   |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |            |   |                                       |              |              |               |                                |
|                | Маша рисовая молочная с маслом сливочным                 | 180        | 2008  | 189                                   | 9,57         | 5,25         | 16,50         | 179                            |
|                | 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                            |
|                | Хлеб нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами | 25         | АКП   | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
|                | <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>530</b> |   |                                       | <b>16,20</b> | <b>10,30</b> | <b>69,39</b>  | <b>443</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                            |
|                | Салат 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                            |
|                | Пулочка молочная   | 50         | 2008  | 477                                   | 2,70         | 3,73         | 18,61         | 149                            |
|                | Хлеб нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами | 25         | АКП   | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
|                | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроингредиентами      | 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>                     |
|                | <b>Всего за день:</b>                                    |            |   |                                       | <b>41,38</b> | <b>33,57</b> | <b>174,44</b> | <b>1206</b>                    |

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

4 день

**Завтрак**

|  |   |            |      |     |                |              |              |            |
|--|---|------------|------|-----|----------------|--------------|--------------|------------|
|  | Макаронные отварные с сыром                           | 160        | 2017 | 204 | 8 11,66        | 6,38         | 18,46        | 178        |
|  | Сай с сахаром   | 200        | 2016 | 424 | 0,22           | 0,08         | 14,16        | 58         |
|  | Беченья   | 40         | АКП  | 11  | 2 2,40         | 10,00        | 15,20        | 152        |
|  | Брускет   | 100        | 2016 | 403 | 0,40           | 0,40         | 9,80         | 44         |
|  | Хлеб нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами | 25         | АКП  | 1   | 0 3,86         | 1,50         | 25,06        | 130        |
|  | <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>525</b> |      |     | <b>2 18,54</b> | <b>18,36</b> | <b>82,68</b> | <b>562</b> |

**Обед**

|  |   |            |      |     |                 |              |               |             |
|--|---|------------|------|-----|-----------------|--------------|---------------|-------------|
|  | Овощи свежие порционно ( томат)                       | 60         | 2008 | 51  | 0,73            | 6,10         | 4,40          | 76          |
|  | Ци из свежей капусты с картофелем и птицей            | 200/5      | 2017 | 88  | 2,79            | 5,33         | 7,28          | 88          |
|  | Поллети Домашние                                      | 90         | 2008 | 271 | 2 12,84         | 9,50         | 10,84         | 212         |
|  | Паша гречневая рассыпчатая                            | 150        | 2008 | 181 | 9 5,72          | 4,41         | 39,44         | 209         |
|  | Сок фруктовый   | 200        | 2016 | 484 | 0,20            | 0            | 19,00         | 80          |
|  | Хлеб 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>8 26,85</b>  | <b>26,57</b> | <b>109,29</b> | <b>808</b>  |
|  | <b>Итого за день:</b>                                 |            |      |     | <b>10 45,39</b> | <b>44,93</b> | <b>191,97</b> | <b>1370</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>Завтрак</b>   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Кефир  | 50         | 2008                                       | 213                                   | 6,35         | 5,75         | 5,35          | 79                             |
| Смесь из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"           | 180        | 2008                                       | 190                                   | 7,01         | 9,70         | 31,55         | 255                            |
| Смесь из лимона и сахаром (1 вариант)                    | 200        | 2016                                       | 423                                   | 0,18         | 0,04         | 10,14         | 42                             |
| Хлеб   | 100        | 2016                                       | 399                                   | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 35                             |
| Смесь из муки высшего сорта с микроэлементами            | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>555</b> |  |                                       | <b>16,27</b> | <b>16,44</b> | <b>67,07</b>  | <b>476</b>                     |
| <b>Обед</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Омлеты свежие  | 60         | 2008/2017                                  | 41/71                                 | 0,68         | 3,11         | 6,53          | 57                             |
| ассольник "Ленинградский" со свиной                      | 200/5      | 2017                                       | 96                                    | 1,93         | 5,06         | 13,71         | 109                            |
| Уфа из рыбы  | 90         | АКП  | 45                                    | 12,46        | 9,16         | 2,37          | 168                            |
| Пюре из картофеля  | 150        | 2008                                       | 333                                   | 3,03         | 4,74         | 24,50         | 153                            |
| Суп из овощей  | 200        | 2008                                       | 401                                   | 0,46         | 0,10         | 28,14         | 101                            |
| Смесь из муки высшего сорта с микроэлементами            | 15         | АКП  | 1                                     | 1,16         | 0,45         | 7,52          | 39                             |
| Смесь из ржаного-пшеничного обогащенного микроэлементами | 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>                     |
| <b>Итого за день:</b>                                    |            |  |                                       | <b>38,63</b> | <b>39,54</b> | <b>165,64</b> | <b>1181</b>                    |

| Наименование  | мл<br>Выход, г | Технологическая и<br>нормативная<br>документация | № рецептуры или<br>технологической<br>карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|----------------|--|---|--------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| <b>6 день</b>   |                |  |   |              |              |                |                                   |
| <b>Завтрак</b>  |                |  |   |              |              |                |                                   |
| Суфле творожное запеченное с джемом                     | 150/10         | 2016   | 242   | 12,73        | 14,64        | 27,47          | 285                               |
| Хай с сахаром (1 вариант)                               | 200            | 2016   | 420   | 0,14         | 0,04         | 10,02          | 42                                |
| Брускет   | 100            | 2016   | 393   | 0,90         | 0,20         | 8,10           | 38                                |
| Загон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 40             | АКП  | 1   | 1,93         | 0,75         | 12,53          | 65                                |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>500</b>     |  |   | <b>15,70</b> | <b>15,63</b> | <b>58,12</b>   | <b>430</b>                        |
| <b>Обед</b>   |                |  |   |              |              |                |                                   |
| Салат из свеклы отварной                                | 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                               |
| Загон 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>                        |
| <b>Всего за день:</b>                                   |                |  |   | <b>40,23</b> | <b>40,71</b> | <b>171,62</b>  | <b>1247</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>Завтрак</b>   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| йогурт жидкая гречневая молочная с маслом сливочным        | 180        | 2017                                       | 183                                   | 8,35         | 5,68         | 31,14         | 245                            |
| йогурт 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                            |
| йогурт нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>530</b> |  |                                       | <b>15,80</b> | <b>10,41</b> | <b>73,61</b>  | <b>483</b>                     |
| <b>Обед</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| пюре свежие порционно                                      | 60         | 2017                                       | 70                                    | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7                              |
| пюре из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 200/5      | 2017                                       | 88                                    | 1,58         | 4,92         | 7,44          | 80                             |
| салат 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                            |
| рукты  | 100        | 2016                                       | 403                                   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44                             |
| пюре нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами   | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| пюре ржано-пшеничный обогащенный микроингредиентами        | 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>                     |
| <b>Итого за день:</b>                                      |            |  |                                       | <b>41,63</b> | <b>36,68</b> | <b>176,54</b> | <b>1276</b>                    |



| Наименование  | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Макаронь отварные с сыром                               | 160        | 2017                                       | 204                                   | 11,66        | 6,38         | 18,46         | 178                            |
| Най 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                             |
| Мармелад  | 30         | АКП  | 14                                    | 0,45         | 2,76         | 19,26         | 104                            |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>515</b> |  |                                       | <b>15,02</b> | <b>10,13</b> | <b>67,89</b>  | <b>424</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 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>805</b> |  |                                       | <b>25,66</b> | <b>26,99</b> | <b>115,60</b> | <b>820</b>                     |
| <b>Всего за день:</b>                                   |            |  |                                       | <b>40,68</b> | <b>37,12</b> | <b>183,49</b> | <b>1244</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>Завтрак</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Сыр (порциями)  | 15         | 2008                                       | 14                                    | 3,95         | 3,99         | 0             | 52                             |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным              | 180        | 2008                                       | 189                                   | 7,80         | 9,10         | 23,50         | 223                            |
| Кофейный напиток  | 200        | 2008                                       | 432                                   | 1,60         | 1,80         | 22,36         | 92                             |
| Фрукт   | 100        | 2016                                       | 396                                   | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 46                             |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>520</b> |  |                                       | <b>15,68</b> | <b>15,94</b> | <b>68,69</b>  | <b>478</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                            |
| Щицель 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 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>23,51</b> | <b>24,71</b> | <b>98,30</b>  | <b>699</b>                     |
| <b>Всего за день:</b>                                   |            |  |                                       | <b>39,19</b> | <b>40,65</b> | <b>166,99</b> | <b>1177</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>Завтрак</b>   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами    | 40         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| Пудинг из творога, запеченный с изюмом, йогуртом и сгущенным | 150/10     | 2016                                       | 240                                   | 16,14        | 13,84        | 34,00         | 344                            |
| Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)                          | 200        | 2016                                       | 423                                   | 0,18         | 0,04         | 10,14         | 42                             |
| Фрукт  | 100        | 2016                                       | 403                                   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>500</b> |  |                                       | <b>18,65</b> | <b>15,03</b> | <b>66,47</b>  | <b>495</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 микроингредиентами          | 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>                     |
| <b>Всего за день:</b>  |            |  |                                       | <b>44,75</b> | <b>41,84</b> | <b>182,37</b> | <b>1310</b>                    |

| Наименование  | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Саша геркулесовая молочная с маслом сливочным           | 180        | 2008                                       | 189                                   | 6,28         | 9,07         | 28,92         | 234                            |
| Кай с сахаром   | 200        | 2016                                       | 424                                   | 0,22         | 0,08         | 14,16         | 58                             |
| Брусок  | 100        | 2016                                       | 399                                   | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 35                             |
| Хатон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>505</b> |  |                                       | <b>9,23</b>  | <b>10,10</b> | <b>63,11</b>  | <b>392</b>                     |
| <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                            |
| Тудинг 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                            |
| Хатон 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>                     |
| <b>Всего за день:</b>                                   |            |  |                                       | <b>35,70</b> | <b>36,16</b> | <b>168,98</b> | <b>1179</b>                    |

| Наименование  | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>  |            |  |                                       |              |              |               |                                |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                   | 180        | 2008                                       | 189                                   | 9,63         | 6,10         | 26,73         | 198                            |
| 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                            |
| Багон нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>530</b> |  |                                       | <b>16,26</b> | <b>11,15</b> | <b>79,62</b>  | <b>462</b>                     |
| <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                             |
| Багон нарезной из муки высшего сорта с микроингредиентами | 25         | АКП  | 1                                     | 1,93         | 0,75         | 12,53         | 65                             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроингредиентами       | 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>                     |
| <b>Итого за день:</b>                                     |            |  |                                       | <b>42,41</b> | <b>36,57</b> | <b>188,69</b> | <b>1261</b>                    |

**Сборники рецептов:**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ.** ФГАУ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — 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. 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.