

**Недельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)**

**Для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г.Первоуральска**

**23.09.2024**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологичес	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	25	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,67	10,10	26,11	246
Какао	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
Батон нарезной из муки высшего сорта	50	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>19,25</b>	<b>19,14</b>	<b>79,00</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно ( отурец)	100	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	240/5/5	2008	112	5,17	4,73	18,90	156
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	100	2017	288/355	11,27	12,43	17,51	185
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	5,72	4,41	39,44	209
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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологичес	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>24.09.2024</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	180/20	2016	240	16,14	13,84	34,00	344
Батон нарезной из муки высшего сорта	40	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (яблоко)	130	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>18,65</b>	<b>15,03</b>	<b>66,47</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежлы с яблоками	100	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей с птицей и сметаной	240/5/5	2017	99	2,94	6,13	9,05	103
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из фруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	15	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>22,27</b>	<b>26,53</b>	<b>97,87</b>	<b>704</b>

25.09.2024

Завтрак

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологичес	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (отурец)	60	2017	71	0,42	0,30	3,14	25
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,46	6,15	8,10	92
Жаркое по-домашнему (говядина)	240	2017	259	15,64	15,50	24,46	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>22,48</b>	<b>23,04</b>	<b>86,90</b>	<b>692</b>
Гамбургер "Школьный" (котлета из говядины на булочке)	100	2016	245	12,78	13,4	30,51	323
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	8,66	5,60	24,03	178
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
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>505</b>			<b>23,51</b>	<b>19,79</b>	<b>77,10</b>	<b>608</b>

26.09.2024

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>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	8,35	5,68	31,14	245
Какао на молоке	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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>15,80</b>	<b>10,41</b>	<b>73,61</b>	<b>483</b>

**Обед**

Овощи свежие порционно (огурцы)	100	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Рассольник "Ленинградский" с мясом цыпленка, сметаной	240/5/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	109
Фрикассе из мяса птицы	100	2017	599	12,4	10,50	18,70	179
Рагу овощное	180	2008	321	2,75	13,20	17,23	199
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>23,52</b>	<b>29,91</b>	<b>101,86</b>	<b>725</b>

27.09.2024

## Завтрак

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологичес	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Тертлеги</b>	<b>60/50</b>	<b>2016</b>	<b>278</b>	<b>8,87</b>	<b>9,83</b>	<b>11,71</b>	<b>171</b>
Макаронные изделия отварные	180	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	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>14,42</b>	<b>15,62</b>	<b>69,88</b>	<b>497</b>

## Обед

Салат из капусты белокочанной	100	2008	45	1,31	3,25	6,50	60
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2017	87	8,61	8,40	15,38	167
Плов куриный	280	2016	331	18,72	13,03	43,63	391
Напиток из плодов шиповника	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
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>33,41</b>	<b>25,91</b>	<b>112,84</b>	<b>841</b>

28.09.2024

Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,80	9,10	23,50	223
Чай с молоком, сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
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>550</b>			<b>12,97</b>	<b>12,39</b>	<b>64,05</b>	<b>437</b>

Обед

Овощи свежие порционно (томаты)	100	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	240/5/5	2017	102	8,36	4,52	15,38	120
Биточки из филе рыбы (минтай)	100	2016	338	12,49	3,56	11,38	128
Картофель тушеный	180	2016	626	3,03	4,74	24,50	153
Сок фруктовый	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>28,61</b>	<b>19,85</b>	<b>97,98</b>	<b>674</b>