

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

г.Первоуральска

**Для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений**

**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)	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
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	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>18,38</b>	<b>18,14</b>	<b>76,39</b>	<b>539</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (отруец)	60	2008	40	0,31	2,66	4,92	31
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	200/5/5	2008	112	4,34	3,61	15,88	131
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	90	2017	288/255	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>795</b>			<b>23,11</b>	<b>21,74</b>	<b>98,22</b>	<b>704</b>

Наименование

Выход, г

Технологическая и нормативная документация

№ рецептуры или технологичес

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал.

24.09.2024

Завтрак

Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	150/20	2016	240	13,74	11,78	28,90	292
Багет 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	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>16,25</b>	<b>12,97</b>	<b>61,37</b>	<b>443</b>

Обед

Салат из свеклы с яблоками	60	2017	52	0,52	2,20	3,10	34
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/5	2017	99	2,44	5,23	7,65	87
Гуляш	90	2017	260	10,07	10,02	2,47	110
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,44	4,00	23,80	156
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>775</b>			<b>19,71</b>	<b>22,38</b>	<b>89,90</b>	<b>624</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>							
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 микроулучшителями	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>

Овощи свежие порционно (огурец)	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>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>26.09.2024</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	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>530</b>			<b>15,80</b>	<b>10,41</b>	<b>73,61</b>	<b>483</b>
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Рассольник "Ленинградский" с мясом пылгенка, сметаной	200/5/5	2017	96	1,93	5,06	13,71	109
Фрикассе из мяса птицы	90	2017	599	11,30	9,40	16,93	162
Рагу овощное	150	2008	321	2,31	11,00	14,36	166
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

27.09.2024

Наименование

Выход, г

Технологическая  
и нормативная  
документация№ рецептуры  
или  
технологичес

Белки, г

Жиры, г

Углеводы,  
гЭнергетическая  
ценность, ккал.

## Завтрак

Тэфтели	60/50	2016	278	8,87	9,83	11,71	171
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,19	3,90	23,24	153
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (мандарин)	100	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>585</b>			<b>13,97</b>	<b>14,72</b>	<b>65,12</b>	<b>466</b>

## Обед

Салат из капусты белокочанной	60	2008	51	0,73	2,10	3,90	36
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2017	87	6,89	6,72	12,38	133
Плов куринный	240	2016	331	16,12	11,03	38,95	349
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>765</b>			<b>28,51</b>	<b>21,08</b>	<b>102,56</b>	<b>741</b>

28.09.2024

## Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	7,00	8,20	21,50	200
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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>12,17</b>	<b>11,49</b>	<b>62,05</b>	<b>414</b>

## Обед

Овощи свежие порционно (томаты)	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Суп картофельный с горохом, птицей, сметаной	200/5/5	2017	102	7,36	3,85	13,08	102
Биточки из филе рыбы (минтай)	90	2016	338	12,49	3,56	11,38	128
Картофель тушеный	150	2016	626	2,43	4,14	21,50	130
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>775</b>			<b>27,01</b>	<b>18,58</b>	<b>92,68</b>	<b>633</b>