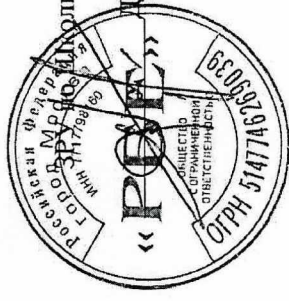


Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Исполнительному питанию  
ООО «РБЕ»  
И.А. Плужников

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

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Стоимость питания 1 день 135,00 руб.

2024 год

| Наименование   | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>1 день 1 недели</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                            |
| 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 рецептур/ | № 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 пшеницей 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>3 день 1 недели</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. |
|--|------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>4 день 1 недели</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>5 день 1 недели</b>                                      |            |  |             |              |              |               |                                |
| <b>Обед</b>   |            |  |             |              |              |               |                                |
| Салат из капусты белокачанной                               | 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. |
|--|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |            |  |             |              |              |               |                                |
| Обед   |            |  |             |              |              |               |                                |
| 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. |
|--|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |            |  |             |              |              |               |                                |
| Обед   |            |  |             |              |              |               |                                |
| Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное    | 100        | 2008                                       | 21          | 0,74         | 4,86         | 8,30          | 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>27,24</b> | <b>28,18</b> | <b>127,38</b> | <b>830</b>                     |



| Наименование   | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |            |  |             |              |              |               |                                |
| Обед   |            |  |             |              |              |               |                                |
| 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         | 225                            |
| 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>844</b>                     |

| Наименование   | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|----------|---|-------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
|  |          |   |             |          |         |             |                                |
| <b>Обед</b>  |          |   |             |          |         |             |                                |
|  | 100      | 2017  | 71          | 0,70     | 7,15    | 5,23        | 85                             |
| Салат из свежих огурцов и томатов                      | 250      | 2017  | 82          | 3,98     | 6,09    | 12,03       | 124                            |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной     | 280      | 2017  | 259         | 18,44    | 15,15   | 47,46       | 401                            |
| 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 | 895      |   |             | 27,08    | 29,48   | 115,92      | 841                            |
| <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>Обед</b>  |          |   |             |          |         |             |                                |
|  | 100      | 2008  | 51          | 0,81     | 0,09    | 2,73        | 15                             |
| Овощи свежие порционно (огурцы)                        | 250      | 2017  | 96          | 4,61     | 6,02    | 16,45       | 157                            |
| Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной           | 100      | 2017  | 331         | 14,80    | 10,43   | 18,85       | 188                            |
| Фрикассе из мяса птицы                                 | 180      | 2016  | 287         | 3,03     | 13,20   | 34,81       | 261                            |
| Рагу овощное   | 200      | 2008  | 394         | 0,16     | 0,06    | 19,00       | 80                             |
| 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 | 895      |   |             | 27,21    | 30,73   | 115,16      | 818                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            |          |   |             |          |         |             |                                |

| Наименование                                | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>5 день 2 недели</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>                     |



| Наименование   | Выход, г   | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |            |  |             |              |              |               |                                |
| Обед   |            |  |             |              |              |               |                                |
| Овощи свежие порционно (томаты), масло растительное    | 100        | 2017                                       | 70          | 1,22         | 8,51         | 7,34          | 113                            |
| Суп картофельный с горохом, пшцей, сметаной            | 250        | 2017                                       | 102         | 6,72         | 4,62         | 17,69         | 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>117,90</b> | <b>830</b>                     |

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СПО «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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861803

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 24.03.2024 по 24.03.2025