

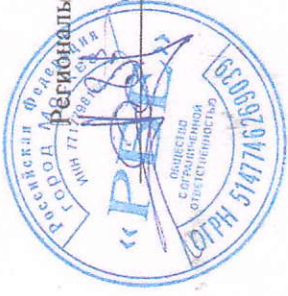
Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

*А.С. Шамкина*



Утверждаю:  
Региональный управляющий  
ООО «РБЕ»  
А.С. Овчинников



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, 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 238,00 руб.

2025 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>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
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>21,66</b>	<b>22,22</b>	<b>85,10</b>	<b>628</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	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	100	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>895</b>			<b>28,81</b>	<b>30,27</b>	<b>121,00</b>	<b>853</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,47</b>	<b>52,49</b>	<b>206,10</b>	<b>1481</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>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	160	2017	204	11,66	6,38	18,46	178
Фрикадели куриные	70	2016	337	10,36	10,94	14,37	176
Макароны отварные с сыром	200	2017	204	7,39	7,74	25,77	202
Чай с сахаром	200	2007	375	0,22	0,08	14,16	58
Пряники	60	АКП	13	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>21,47</b>	<b>21,66</b>	<b>82,10</b>	<b>587</b>
<b>Обед</b>							
Салат из капусты с растительным маслом	100	2016	56	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 (говядина)	50/50	2016	282	14,31	10,54	11,97	236
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,37</b>	<b>51,07</b>	<b>198,49</b>	<b>1495</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 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	2016	239	15,91	18,43	46,20	399
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Чай лимонном и сахаром	200	2007	377	0,14	0,04	10,02	42
Фрукт (Яблоки)	150	2016	403	0,80	0,20	8,10	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>19,95</b>	<b>21,17</b>	<b>82,32</b>	<b>586</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	100	2005	59	1,47	6,11	8,43	95
Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	15,03	124
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/50	2022	596	15,20	12,97	7,67	195
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,76	39,60	221
Компот из мандаринов	200	1996	11,91	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	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,11</b>	<b>32,13</b>	<b>115,78</b>	<b>846</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,06</b>	<b>53,30</b>	<b>198,10</b>	<b>1432</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>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	25/20	2008	2	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	2007	375	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	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>19,92</b>	<b>21,93</b>	<b>87,56</b>	<b>624</b>
<b>Обед</b>							
Икра овощная (кабачковая)	100	2017	21	1,12	5,19	10,91	95
Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной	250	2017	96	4,42	6,62	18,92	141
Суфле из рыбы	100	2016	250	13,90	10,08	2,60	183
Пюре картофельное	180	2008	335	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,95</b>	<b>51,42</b>	<b>203,68</b>	<b>1484</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	180	2008	326	3,03	4,74	24,50	153
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	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	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>20,30</b>	<b>20,26</b>	<b>89,78</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы соленые	100	2017	71	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)	240	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>855</b>			<b>27,30</b>	<b>29,16</b>	<b>114,95</b>	<b>842</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,60</b>	<b>49,42</b>	<b>204,73</b>	<b>1458</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>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	2004	7	5,88	9,22	12,53	117
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	2008	189	7,16	10,87	32,23	263
Какао-напиток на молоке	200	2016	424	3,86	3,84	14,70	108
Печенье	40	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>23,10</b>	<b>28,93</b>	<b>95,46</b>	<b>702</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2022	53	1,13	5,19	6,32	98
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250	2017	88	3,34	6,28	15,92	127
Мясо тушеное (свинина)	50/50	2008	257	14,05	10,76	5,92	152
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	4,64	5,69	39,50	248
Компот из смеси сухофруктов.	200	2008	402	0,20	0,00	24,04	96
Хлеб пшеничный "Крестьянский"	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,26</b>	<b>57,78</b>	<b>210,48</b>	<b>1540</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,66	8,10	25,85	251
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>21,67</b>	<b>20,93</b>	<b>76,55</b>	<b>625</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	100	2005	59	0,74	4,86	8,30	84
Суп картофельный с горохом с птицей, гречками	260	2008	99	5,15	6,09	18,87	155
Фрикадельки тушеные в соусе томатно-сметанном	100	2010	288	12,18	12,25	17,45	176
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	5,29	4,01	38,34	211
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>			<b>27,24</b>	<b>28,18</b>	<b>127,38</b>	<b>830</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,91</b>	<b>49,11</b>	<b>203,93</b>	<b>1455</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	2016	239	15,25	16,41	41,72	376
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Чай с сахаром	200	2007	375	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>575</b>			<b>18,73</b>	<b>19,35</b>	<b>78,66</b>	<b>569</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с сыром и маслом	100	2016	84	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 из мяса птицы 50/50	100	2016	311	14,12	11,21	4,74	167
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,30	34,97	225
Компот из кураги	200	2008	401	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,17</b>	<b>49,98</b>	<b>193,63</b>	<b>1413</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Котлеты (биточки) из филе птицы	80	2016	315	10,43	5,56	10,68	149
Пюре картофельное	200	2008	335	4,14	5,60	32,23	201
Бутерброд с джемом (25/20)	45	2008	2	3,33	7,05	13,40	104
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	0,14	0,04	10,02	42
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>21,14</b>	<b>20,75</b>	<b>84,33</b>	<b>603</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы соленые	100	2017	71	0,70	7,15	5,23	85
Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	250	2017	82	3,98	6,09	12,03	124
Плов мясной (свинина)	240	2022	509	18,81	13,81	50,54	398
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	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>			<b>27,45</b>	<b>28,14</b>	<b>119,00</b>	<b>838</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,59</b>	<b>48,89</b>	<b>203,33</b>	<b>1441</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	7,98	6,25	34,25	270
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Манник	100	2006	508	3,10	6,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>18,04</b>	<b>19,09</b>	<b>84,95</b>	<b>592</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с растительным маслом	100	2003	46	0,81	0,09	2,73	15
Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной	250	2017	96	4,61	6,02	16,45	157
Котлеты (биточки) из филе птицы	100	2016	315	14,80	10,43	18,85	188
Рагу из овощей	180	2005	321	3,03	13,20	34,81	261
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,06	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,25</b>	<b>49,82</b>	<b>200,11</b>	<b>1410</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>Завтрак</b>							
Тефтели мясные с соусом	100	2015	278	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	4,62	7,45	36,60	245
Чай с лимоном и сахаром	200	2007	377	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	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>			<b>19,58</b>	<b>20,51</b>	<b>83,98</b>	<b>604</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2022	53	1,22	6,83	6,51	60
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2017	87	4,86	8,65	16,47	163
Жаркое по-домашнему (свинина)	240	2017	259	18,44	15,15	47,46	401
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>			<b>28,52</b>	<b>31,56</b>	<b>112,76</b>	<b>821</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,10</b>	<b>52,07</b>	<b>196,74</b>	<b>1425</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,28	9,10	28,32	234
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	8,08	8,42	16,87	157
Яблоки	150	2016	403	1,14	0,84	12,02	56
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Печенье в ассортименте	40	АКП	4	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>			<b>20,53</b>	<b>21,61</b>	<b>87,74</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	100	2022	183	1,22	8,51	7,34	113
Суп картофельный с горохом, птицей и грибами	250	2008	99	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	344	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>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,30</b>	<b>50,71</b>	<b>205,64</b>	<b>1449</b>
<b>Всего за период:</b>				<b>579,03</b>	<b>616,06</b>	<b>2424,96</b>	<b>17483,00</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>48,25</b>	<b>51,34</b>	<b>202,08</b>	<b>1456,92</b>

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издательский 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.: Делли 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.