Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Первоуральская школа"

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

А.С.Гергало

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 2023-2024 ГОД Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка Л.С.,доц. Добросерrдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	26,31	237,5	1 013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	23,22	20	87,56	682,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	35,47	19	112,77	813,8	
Итого за день		1 430	58,69	39	200,33	1496,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (сырники)	220	37,11	24	49,94	580,6	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	47,28	34	138,8	1077,3	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,6	1 069
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	31,32	18	95,18	689	
Итого за день		1 430	78,6	52	233,98	1766,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	260	9,77	9	53,43	342,2	853
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	20,22	18	105,27	672,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	46,22	37	128,13	966,3	
Итого за день		1 430	66,44	55	233,4	1638,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	12,73	11	119,56	632	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	110,5	1 181
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	42,47	29	123,6	955,1	
Итого за день		1 430	55,2	40	243,16	1587,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		620	7,65	8	70,35	505,3	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		900	41,29	19	138,49	974,5	
Итого за день		1 520	48,94	27	208,84	1479,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,54	12	41,34	312	883
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	20,47	20	105,39	693,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	39,27	20	109,62	825,6	
Итого за день		1 435	59,74	40	215,01	1518,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	10,13	10	72,74	330,6	235,05
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	20,37	24	133,03	806,3	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		850	41,21	20	107,19	795,4	
Итого за день		1 400	61,58	44	240,22	1601,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,19	8	27,03	206,3	886
	Фрукт (мандарин)	130	1,04		9,75	49,4	975
	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		570	9,53	8	71,46	412,4	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая вязкая	180	4,84	5	24,96	205,2	1 032
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		900	37,06	24	107,34	915,1	
Итого за день		1 470	46,59	32	178,8	1327,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Омлет натуральный	240	24,14	30	4,43	384,5	972
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	32,67	38	82,22	817	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	1	50,4	241,6	0,05
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	42,86	21	140,9	928,1	
Итого за день		1 430	75,53	59	223,12	1745,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	17,62	20	68,24	623,6	
Обед							
	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	30,56	31	106,72	835,2	
Итого за день		1 435	48,18	51	174,96	1458,8	
Итого за период		14 410	599,49	439	2151,82	15620,1	
Среднее значение за период		1 200,8	50	36,6	179,3	1301,7	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна