Согласовано:

Директор _____

02.09.2024г

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____А.С.Гергало

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ
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 1-4кл комплекс 180руб *Неделя: 1* *День: понедельник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,27	8	45,21	289,6	853
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	18,59	18	91,9	603,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	28,18	18	89,25	697,6	
Итого за день		1 235	46,77	36	181,15	1301	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		525	30,09	21	84,52	653,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	28,88	19	81,78	641,7	
Итого за день		1 260	58,97	40	166,3	1295,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	18,14	18	94,01	668,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	37,1	22	108,37	816,1	
Итого за день		1 235	55,24	40	202,38	1485	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	17,26	17	78,75	535,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Котлета Детская мясная	90	14,38	24	10,68	321	1 054
	Пюре гороховое	150	14,37	5	34,65	245,5	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	35,6	36	105,13	922,6	
Итого за день		1 235	52,86	53	183,88	1457,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	16,06	17	112,59	676,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	25,36	27	117,55	829,3	
Итого за день		1 235	41,42	44	230,14	1506,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	19,13	16	87,66	582,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	31,9	20	91,08	757,9	
Итого за день		1 235	51,03	36	178,74	1340,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	4,52	9	28,82	264	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	15,27	23	82,85	714,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	29,17	11	32,03	345,6	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		720	36,64	21	97,69	743,4	
Итого за день		1 220	51,91	44	180,54	1458,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречка,пшено) молочная с маслом сливочным	200	5,41	8	25,98	201,4	868
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	14,16	21	93,09	559,8	
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	Котлета Домашняя	90	12,76	17	11,62	256,2	661,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	28,51	34	116,51	900,2	
Итого за день		1 255	42,67	55	209,6	1460	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Фрукт (апельсин)	200	1,8		16,2	126	980
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		590	21,18	19	48,32	511,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	1	42	201,3	0,05
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	36,09	15	99,41	670,1	
Итого за день		1 325	57,27	34	147,73	1182	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	235,05
	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	15,38	13	89,95	589,7	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	71,7	1 163,01
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	94,5	1 181
	Котлета рыбная любительская	90	14,41	5	5,66	129	1 127
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	23,61	22	76,74	610,7	
Итого за день		1 235	38,99	35	166,69	1200,4	
Итого за период		12 470	497,13	417	1847,15	13686,6	
Среднее значение за период		1 247	49,7	41,7	184,7	1368,7	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна