Согласованно:

Директор _____

02.09.2024.

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
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. Добросерддова 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							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	9,77	9	53,43	342,3	853
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	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		550	21,26	20	103,15	685,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	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
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	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		870	32,24	20	104,64	821,2	
Итого за день		1 420	53,5	40	207,79	1506,4	

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	180	30,37	20	40,86	475	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	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	35,68	24	93,5	746,3	
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
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	35,65	23	104,87	823,8	
Итого за день		1 450	71,33	47	198,37	1570,1	

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							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	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		550	19,64	20	100,31	719	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	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
	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		870	42,79	24	127,86	976,4	
Итого за день		1 420	62,43	44	228,17	1695,4	

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							
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	8,75	11	37,43	287,8	850
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	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		550	20,01	19	87,94	609	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Котлета Детская мясная	100	15,98	27	11,87	356,7	1 054
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	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		870	41,51	43	122,71	1070,6	
Итого за день		1 420	61,52	62	210,65	1679,6	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	8,98	10	53,66	338,7	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		550	17,85	19	123,33	744,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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		870	29,85	33	140,16	992,9	
Итого за день		1 420	47,7	52	263,49	1737,5	

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							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	8	46,53	315,4	883
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	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	20,93	16	100,37	648,1	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	36,4	21	107,9	910,3	
Итого за день		1 420	57,33	37	208,27	1558,4	

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							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	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		550	16,74	27	92,23	800,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		840	41,84	26	109,77	858	
Итого за день		1 390	58,58	53	202	1658,5	

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,гречка,пшено) молочная с маслом сливочным	250	6,76	9	32,47	251,7	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		550	15,51	22	99,58	610,1	
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
	Котлета Домашняя	100	14,18	19	12,91	284,7	661,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	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		890	33,28	42	135,12	1067,2	
Итого за день		1 440	48,79	64	234,7	1677,3	

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							
	Омлет запеченный или паровой	180	18,2	20	4,62	274,3	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		610	23,21	21	48,84	542,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	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 ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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		870	41,78	17	117,83	792	
Итого за день		1 480	64,99	38	166,67	1334,4	

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							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,63	8	41,19	267,3	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	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	17,47	15	100,64	658,2	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,29	6	14,49	119,4	1 163,01
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1	1 181
	Котлета рыбная любительская	100	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	27,75	27	94,04	754,1	
Итого за день		1 425	45,22	42	194,68	1412,3	
Итого за период		14 285	571,39	479	2114,79	15829,9	
Среднее значение за период		1 428,5	57,1	47,9	211,5	1583	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна