Согласовано:

Директор _____

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 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 1-4кл комплекс 180руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,61	8	22,26	200,9	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		500	20,36	17	78,04	606,8	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,16	17	96,19	691,2	
Итого за день		1 240	50,52	34	174,23	1298	

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)	180	30,37	20	40,86	475	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	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	39,73	30	124,84	947,5	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,9	1 069
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,89	16	81,27	585	
Итого за день		1 240	66,62	46	206,11	1532,5	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	220	8,27	8	45,21	289,6	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		500	17,55	16	94,02	590,6	
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
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Пюре гороховое	150	14,37	5	34,65	245,5	857
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	39,02	30	107,98	803,4	
Итого за день		1 240	56,57	46	202	1394	

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							
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	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		500	11,65	10	109,98	578,4	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей со сметаной	200	1,58	5	8,52	88,4	1 181
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	36,45	24	103,58	793,9	
Итого за день		1 240	48,1	34	213,56	1372,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тинеская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукт(яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	6	18,49	230	850
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		560	6,06	7	60,84	423,6	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	35,32	16	116,85	826	
Итого за день		1 320	41,38	23	177,69	1249,6	

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							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,38	10	34,98	264	883
	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		500	17,65	17	93,56	606	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		745	33,67	19	92,8	702,5	
Итого за день		1 245	51,32	36	186,36	1308,5	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	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		500	18,18	20	117,7	717,6	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	32,89	16	90,9	656,8	
Итого за день		1 200	51,07	36	208,6	1374,4	

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,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,19	8	27,03	206,3	886
	Фрукт (мандарины)	130	1,04		9,75	49,4	975
	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		560	8,72	8	66,58	388,2	
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
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	20,8	171	1 032
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	31,88	18	90,24	755,7	
Итого за день		1 320	40,6	26	156,82	1143,9	

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							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Омлет натуральный	200	20,12	25	3,69	320,4	972
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	27,84	33	76,6	728,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	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 изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	36,68	17	116,73	763,4	
Итого за день		1 240	64,52	50	193,33	1492,1	

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							
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	4,62	9	28,82	264	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	15,97	18	58,12	551,4	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Рыба тушенная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	25,82	24	87,94	681,5	
Итого за день		1 240	41,79	42	146,06	1232,9	
Итого за период		12 525	512,49	373	1864,76	13398,2	
Среднее значение за период		1 252,5	51,2	37,3	186,5	1339,8	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна