Согласовано:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____ Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ
2025 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							
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	22,05	23	103,63	670,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,14	15	83,28	709	
Итого за день		1 240	52,19	38	186,91	1379,6	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,22	9	29,82	206,7	852
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	17,24	17	78,49	492,3	
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	4,38	5	12,24	110	1 015
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	29,36	22	95,41	714,7	
Итого за день		1 240	46,6	39	173,9	1207	

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							
	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		540	33,05	23	93,74	718,9	
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
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	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	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	37,46	30	108,27	772,2	
Итого за день		1 280	70,51	53	202,01	1491,1	

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							
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271	848
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	18	20	116,4	676,9	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	36,66	33	109,64	792,1	
Итого за день		1 240	54,66	53	226,04	1469	

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							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	10,59	9	35,24	261,8	851
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	20,51	16	85,51	549,6	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	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	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	35,24	19	115,72	825,1	
Итого за день		1 260	55,75	35	201,23	1374,7	

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 маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	16,05	18	93,32	615,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,47	15	84,55	727,9	
Итого за день		1 240	46,52	33	177,87	1343,6	

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 повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	21,73	20	88,62	646,6	
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
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	27,81	29	96,19	768,9	
Итого за день		1 240	49,54	49	184,81	1415,5	

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							
	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8	838
	Каша (рис,гречневая) молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	27,03	206,3	886
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	14,24	21	108,46	668,6	
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
	Шницель из птицы	90	14,33	7	13,82	228,1	1 060
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	28,93	20	115,01	820,9	
Итого за день		1 240	43,17	41	223,47	1489,5	

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							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3	883
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		600	11,65	10	83,15	513,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	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 рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	34,99	25	118,02	843,7	
Итого за день		1 360	46,64	35	201,17	1357	

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							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,09	9	28,82	264	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	20,79	22	78,31	643,9	
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
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 149
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	34,24	22	92,63	717,7	
Итого за день		1 200	55,03	44	170,94	1361,6	
Итого за период		12 540	520,61	420	1948,35	13888,6	
Среднее значение за период		1 254	52,1	42	194,8	1388,9	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна