Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____ Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
2025-2026 ГОД Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка Л.С.,доц. Добросеррдова 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 230 руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,69	1	27,74	129,2	1 046
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	6,63	8	41,19	267,3	235,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	16,6	14	103,73	599,1	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,8	162,7	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	36,71	20	112,03	873,1	
Итого за день		1 425	53,31	34	215,76	1472,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **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	50	5,85	7	15,14	145,2	3,37
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	260	7,48	9	39,63	269,4	852
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	17,67	18	91,33	588,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	13	36,4	392,7	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		845	35	26	108,8	847,2	
Итого за день		1 395	52,67	44	200,13	1435,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	180	3,04	2	4,09	403	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		570	10,78	8	63,78	764,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	100	21,67	7	14,89	212,9	255
	Пюре гороховое	180	19,29	8	48,4	327,6	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	48,62	24	130,22	930,1	
Итого за день		1 445	59,4	32	194	1694,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **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	769,12
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	53,49	337,9	848
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	17,76	19	122,97	747,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	44,06	37	135,11	992,2	
Итого за день		1 425	61,82	56	258,08	1740	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	23,5	203,3	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	10,4	9	27,96	287,8	850
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	29,53	24	92,94	794,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп картофельный с горохом	250	5,87	6	21,42	156,3	139,04
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		895	38,7	26	113,59	861,5	
Итого за день		1 445	68,23	50	206,53	1656,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4	1 182
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	44,74	303,3	883
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	17,42	16	116,45	689,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,8	162,7	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	41,22	25	124,11	901,6	
Итого за день		1 425	58,64	41	240,56	1591,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 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 и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3,37
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	10,4	9	27,96	287,8	850
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	28,4	25	84,58	736,6	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	13	36,4	392,7	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		845	30,78	22	111,03	864,2	
Итого за день		1 395	59,18	47	195,61	1600,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **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 жидкая с маслом сливочным	250	6,48	10	33,79	257,9	886
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	15,53	23	115,22	724,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	6	20,07	155,1	1 017,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		895	37,73	21	123,8	861,1	
Итого за день		1 445	53,26	44	239,02	1585,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		640	14,2	12	107,98	644,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	44,91	28	123,87	995,8	
Итого за день		1 515	59,11	40	231,85	1640,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 230 руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	23,5	203,3	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	259,6	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	21,71	19	93,47	665,5	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	161,7	1 069
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	30,32	24	94,75	740,5	
Итого за день		1 425	52,03	43	188,22	1406	
Итого за период		14 340	577,65	431	2169,76	15821,6	
Среднее значение за период		1 434	57,8	43,1	217	1582,2	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна