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 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 200 руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	3,13	5	36,17	203,4	1 182
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	257	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		550	24,33	26	111,56	722	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	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		870	34,54	18	93,1	812,8	
Итого за день		1 420	58,87	44	204,66	1534,8	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3,37
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	9,72	10	35,25	244,3	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		550	19,91	19	86,95	559	
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	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	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		870	33,67	27	108,64	836,8	
Итого за день		1 420	53,58	46	195,59	1395,8	

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							
	Запеканка творожная (сырники)	180	30,37	20	40,86	475	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		570	38,11	26	100,55	798	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	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	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	43,09	35	120,89	875,3	
Итого за день		1 440	81,2	61	221,44	1673,3	

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							
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	20,29	22	127,14	744,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	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		870	41,63	43	125,4	926	
Итого за день		1 420	61,92	65	252,54	1670,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 200 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	17,14	147,8	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	12,52	11	41,64	309,4	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		550	23,84	19	95,34	626,7	
Обед							
	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	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		890	40,27	24	132,52	963,8	
Итого за день		1 440	64,11	43	227,86	1590,5	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	808,07
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	9,35	8	46,53	315,4	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	17,08	19	102,74	689,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	89[illegible]
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	34,87	18	94,37	831,7	
Итого за день		1 420	51,95	37	197,11	1520,9	

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							
	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	19,33	129,3	1 046
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	8,75	11	37,43	287,8	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		550	23,62	21	98,24	716,7	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	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		870	31,44	33	107,01	870,8	
Итого за день		1 420	55,06	54	205,25	1587,5	

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							
	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8	838
	Каша (рис,гречневая) молочная 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	109,6	897
Итого за Завтрак		550	15,53	23	115,22	720,2	
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
	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5	1 060
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	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		870	33,13	27	131,57	965,5	
Итого за день		1 420	48,66	50	246,79	1685,7	

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							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	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		570	10,57	9	77,78	476,9	
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	7	21,77	137,9	1 030
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	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		890	39,95	31	135,39	980,7	
Итого за день		1 460	50,52	40	213,17	1457,6	

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							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	7,19	11	34,06	312	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		550	23,29	25	86,98	721,4	
Обед							
	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	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		840	42,01	30	106,89	868	
Итого за день		1 390	65,3	55	193,87	1589,4	
Итого за период		14 250	591,17	495	2158,28	15706,1	
Среднее значение за период		1 425	59,1	49,5	215,8	1570,6	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна