Согласованно:

Директор _____

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 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. 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*	*4,01*	*5*	*37*	*207,1*	*1 182*
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	*250*	*7,51*	*9*	*25,3*	*228,4*	*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		*550*	*18,6*	*18*	*96,2*	*684,3*	
Обед							
	Помидоры порционно	*100*	*1,1*		*13,76*	*123,8*	*835*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	*250*	*2,06*	*6*	*10,11*	*105,4*	*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*
	Компот из смеси сухофруктов	*200*	*0,46*		*27,49*	*115,7*	*928*
	Хлеб пшеничный	*25*	*2,03*		*12,2*	*60,5*	*897*
	Хлеб ржаной.	*25*	*2,13*	*1*	*10,63*	*64,8*	*1 147*
Итого за Обед		*880*	*33,47*	*19*	*120,03*	*897,6*	
Итого за день		*1 430*	*52,07*	*37*	*216,23*	*1581,9*	

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 (сырники)	180	30,37	20	40,86	475	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		560	34,96	23	94,28	732,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		885	31,74	18	108,19	743,5	
Итого за день		1 445	66,7	41	202,47	1476,3	

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							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	9,77	9	53,43	342,2	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		550	20,22	18	105,27	672,3	
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
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	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		870	45,38	37	123,56	941,2	
Итого за день		1 420	65,6	55	228,83	1613,5	

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	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	13,25	13	119,67	661,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	110,5	1 181
	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
	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		870	40,38	23	119,21	869,2	
Итого за день		1 420	53,63	36	238,88	1530,5	

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							
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	4,04	7	24,04	299	850
	Бутерброд с сыром	50	5,6	4	20,56	140	810
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	12,88	11	79,09	595,7	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	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	7,1	6	43,16	264,5	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		890	40,45	19	133,92	949,4	
Итого за день		1 440	53,33	30	213,01	1545,1	

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 сыром	50	5,6	4	20,56	140	810
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	10,14	11	41,34	312	883
	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	20,34	17	98,6	636,9	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	36,87	20	114,44	897,3	
Итого за день		1 430	57,21	37	213,04	1534,2	

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 маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	808
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	10,13	10	72,74	330,6	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		550	20,37	24	133,03	806,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	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	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		855	41,63	20	120,2	850,4	
Итого за день		1 405	62	44	253,23	1656,7	

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,гречневая) молочная с маслом сливочным	250	6,48	10	33,79	257,9	886
	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	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	14,31	17	105,58	651	
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
	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 вязкая	180	4,84	5	24,96	205,2	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		890	36,22	24	102,77	890	
Итого за день		1 440	50,53	41	208,35	1541	

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							
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	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		560	23,07	26	46,04	514	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	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 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		870	42,02	21	136,33	903	
Итого за день		1 430	65,09	47	182,37	1417	

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 повидлом	50	2,67	1	18,23	141,3	1 046
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	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		550	15,21	16	86,19	702,1	
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
	Котлета рыбная любительская	100	13,11	5	6,07	121,9	1 127
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		885	26,66	27	108,82	806	
Итого за день		1 435	41,87	43	195,01	1508,1	
Итого за период		14 295	573,28	417	2136,72	15297,5	
Среднее значение за период		1 429,5	57,3	41,7	213,7	1529,8	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна