Согласованно:

Директор _____

01.11.2024

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
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 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*	*3,83*	*5*	*36,17*	*203,4*	*1 182*
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	*250*	*12,04*	*10*	*40,04*	*297,5*	*851*
	Кофейный напиток с молоком	*200*	*3,84*	*4*	*14,38*	*152*	*1 110*
	Хлеб пшеничный	*40*	*4,28*	*2*	*21,4*	*109,6*	*897*
Итого за Завтрак		*550*	*23,99*	*21*	*111,99*	*762,5*	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	*100*	*3,1*		*6,5*	*40*	*811*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	*250*	*1,91*	*6*	*9,2*	*137,1*	*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	*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*	*35*	*20*	*108,23*	*826,8*	
Итого за день		*1 420*	*58,99*	*41*	*220,22*	*1589,3*	

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	180	30,37	20	40,86	475	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		570	36,75	25	100,85	804	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	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	12	44,61	276	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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	32,71	24	107,61	758,7	
Итого за день		1 440	69,46	49	208,46	1562,7	

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*	*3,37*
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	*260*	*9,77*	*9*	*53,43*	*342,3*	*853*
	Чай с молоком	*200*	*1,36*	*2*	*20*	*88,1*	*854*
	Хлеб пшеничный	*40*	*4,28*	*2*	*21,4*	*109,6*	*897*
Итого за Завтрак		*550*	*21,26*	*20*	*109,97*	*685,2*	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	*100*	*1,75*	*5*	*9,91*	*94,4*	*818*
	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*
	Компот из кураги	*200*	*0,78*		*22,62*	*101*	*932*
	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*	*44,14*	*40*	*126,09*	*937,1*	
Итого за день		*1 420*	*65,4*	*60*	*236,06*	*1622,3*	

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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	20,35	22	127,33	744,6	
Обед							
	Икра кабачковая	100	1,2	14	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	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	9	52,62	289	998
	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	43,1	39	134,93	944,9	
Итого за день		1 420	63,45	61	262,26	1689,5	

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							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	8,75	11	37,43	287,8	850
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	20,01	19	90,94	605,1	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,29	6	14,49	119,4	1 163,01
	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	6	49,16	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	40,19	24	140,49	972,1	
Итого за день		1 440	60,2	43	231,43	1577,2	

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*	*6,98*	*6*	*17,14*	*147,8*	*810*
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	*260*	*9,35*	*8*	*46,53*	*315,4*	*883*
	Чай с молоком	*200*	*1,36*	*2*	*20*	*88,1*	*854*
	Хлеб пшеничный.	*40*	*3,24*		*19,52*	*96,8*	*894,01*
Итого за Завтрак		*550*	*20,93*	*16*	*103,19*	*648,1*	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	*100*	*3,1*		*6,5*	*40*	*811*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	*250*	*1,91*	*6*	*9,2*	*137,1*	*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	*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*	*38,4*	*21*	*102,64*	*826,5*	
Итого за день		*1 420*	*59,33*	*37*	*205,83*	*1474,6*	

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*	*808,07*
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	*260*	*6,63*	*8*	*41,19*	*267,3*	*235,05*
	Какао с молоком	*200*	*7,87*	*4*	*20,08*	*190*	*919*
	Хлеб пшеничный	*40*	*4,28*	*2*	*21,4*	*109,6*	*897*
Итого за Завтрак		*550*	*21,91*	*24*	*103,36*	*755,8*	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	*100*	*0,8*		*10*	*55,1*	*836*
	Рассольник ленинградский со сметаной	*250*	*3,78*	*6*	*25,23*	*137,9*	*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	*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*	*42,03*	*21*	*118,32*	*808*	
Итого за день		*1 390*	*63,94*	*45*	*221,68*	*1563,8*	

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							
	Булочка домашняя	*60*	*4,53*	*7*	*37,11*	*236,4*	*769*
	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*	*15,35*	*19*	*107,46*	*663,8*	
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*	*30,6*	*205,2*	*1 032*
	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		*890*	*36,59*	*25*	*112,69*	*913*	
Итого за день		*1 440*	*51,94*	*44*	*220,15*	*1576,8*	

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							
	Омлет запеченный или паровой	*200*	*20,22*	*23*	*5,13*	*304,8*	*891*
	Яблоки свежие	*130*	*0,52*	*1*	*12,74*	*95,3*	*976*
	Чай с сахаром	*200*			*14,97*	*59,9*	*828*
	Хлеб пшеничный	*40*	*4,28*	*2*	*21,4*	*109,6*	*897*
Итого за Завтрак		*570*	*25,02*	*26*	*54,24*	*569,6*	
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*	*116,1*	*932,01*
	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*	*42,54*	*22*	*137,27*	*908,4*	
Итого за день		*1 440*	*67,56*	*48*	*191,51*	*1478*	

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	2,72	1	27,67	129,3	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	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	16,3	18	97,51	702,9	
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	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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	28,84	34	121,38	894,7	
Итого за день		1 420	45,14	52	218,89	1597,6	
Итого за период		14 250	605,41	480	2216,49	15731,8	
Среднее значение за период		1 425	60,5	48	221,6	1573,2	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна