Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С7 ДО 11 ЛЕТ 2021-2022 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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
810	Бутерброд с сыром	40	5,9	3	16,91	118,4	0,04	0,11	12	1,12	135	114	10	
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,61	8	22,26	200,9	0,17	1,43	44	0,91	153	207	47	2
692	Кофейный напиток	200	2,56	3	24,67	156,8	0,03	0,65	10	0,22	72	61	23	1
1 148	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	79,8	0,07			0,52	12	52	17	1
Итого за Завтрак			17,51	14	79,8	555,9	0,31	2,19	66	2,77	372	434	97	4
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	9,4	0,02	2,99		0,06	14	25	8	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	93,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1 105	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	222,6	0,07	2,15	57	2,46	26	145	18	1
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	86,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	57	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			24,23	29	92,05	722,9	0,27	31,37	81	5,02	104	323	97	3
Итого за день			41,74	43	171,85	1216,8	0,58	33,56	147	7,79	476	757	194	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
772,01	Булочка с маком и помадкой	60	5,36	2	34,71	178,5	0,12		42	1,28	20	58	22	1
365	Запеканка творожная	180	26,74	17	29,91	390,9	0,08	0,7	106	0,34	235	326	36	1
902	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			36,74	20	110,14	782,3	0,27	3,46	153	2,17	330	466	79	3
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	34	0,07	6		0,12	12	37	13	
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	138,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1
1 069	Суфле из рыбы	90	1,08	1	0,01	121,5			4	0,11		2		
995	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	0,19	28,66	29	0,19	70	122	38	1
917	Компот из ягод	200			19,96	129,8		9,45			1			
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			11,24	12	75,67	700,5	0,35	55,35	36	2,52	120	205	76	2
Итого за день			47,98	32	185,81	1253,8	0,62	58,81	189	4,69	450	671	155	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	0,03	0,09	50	0,89	113	95	8	
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220	9,09	7	32,96	228,4	0,13	2,51	39	0,51	240	203	33	1
854	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	0,02	0,61	9		57	43	7	
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			18,3	15	75,03	500,5	0,24	3,21	98	1,92	419	376	61	2
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	0,04	14,85		0,42	8	15	12	1
140	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	0,08	11,05	9	1,12	11	43	16	1
827	Биточки мясные рубленые	90	14	12	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
857	Бобовые отварные	150	14,37	5	34,65	245,5	0,57		24	0,54	81	231	75	5
932	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4		0,13		0,18	6	5	3	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			33,87	19	97,69	705	0,87	26,3	61	2,74	160	354	129	8
Итого за день			52,17	34	172,72	1205,5	1,11	29,51	159	4,66	579	730	190	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	0,07		270	3,38	4	43	7	1
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	0,11		23	0,22	9	91	31	1
935	Йогурт порционный	200	4,01	3	7,05	69,9	0,05	0,17	21	0,09	35	64	19	1
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			16,2	16	101,67	617	0,29	0,17	314	4,21	57	233	70	4
Обед														
818	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	0,02	24,3		1,37	26	17	9	
1 165	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	0,07	17,04	18	0,16	18	42	17	1
1 079	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	0,07	2,41	65	2,08	21	157	19	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	214,2	0,16		24	0,48	44	178	136	4
921	Напиток из плодов шиповника	200	0,16		14,22	68,8	0,01	65		0,17	3	1	1	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			28,07	33	77,99	709,2	0,4	108,76	107	4,52	122	412	196	7
Итого за день			44,27	49	179,66	1306,2	0,69	108,93	421	8,73	179	645	266	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
976	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	91,1	0,04	13		0,26	21	14	12	3
850	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	5	18,49	270	0,11		23	0,45	14	83	32	1
828	Чай с сахаром	200			19,96	99,8					1			
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	96	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			6,79	6	70,51	556,9	0,21	13	23	1,23	45	132	57	5
Обед														
520	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	0,01	5,55		2,05	20	26	11	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	0,12	0,93		1,69	19	52	17	1
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	90	0,36	4	2,09	43,6	0,03	2,49	5	1,64	25	83	13	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	0,13		24	9,5	14	62	24	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			14,17	18	99,99	719,9	0,37	10,58	29	15,22	110	258	92	4
Итого за день			20,96	24	170,5	1084,8	0,58	23,58	52	16,45	155	390	149	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
810	Бутерброд с сыром	40	5,9	3	16,91	118,4	0,04	0,11	12	1,12	135	114	10	
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,38	10	34,98	264	0,12		25	0,14	9	68	24	1
854	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	102	0,02	0,61	9		57	43	7	
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			16,81	15	81,85	588,4	0,24	0,72	46	1,78	210	260	54	2
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	0,02	2,99		0,06	14	25	8	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	93,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12,2	16		191,3	0,05	1,21	68	0,39	11	111	12	1
512	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
932	Компот из кураги.	200	1,04		25,17	126,3	0,02	0,8		1,1	32	29	21	1
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			21,7	25	91,56	720,7	0,26	29,63	92	3,97	99	300	99	4
Итого за день			38,51	40	173,41	1219,1	0,5	30,35	138	5,75	309	560	153	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,42	11	17,07	165,1	0,04		48	1,21	8	24	4	
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	0,11	1,67	44	0,32	164	221	53	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			14,21	19	113,1	598,7	0,21	4,23	92	2,06	184	281	71	2
Обед														
813	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	81,4	0,02	4,2		1,86	25	22	9	
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,82	4	13,54	150,8	0,08	13,4		1,92	14	57	21	1
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	90	0,36	4	2,09	93,6	0,03	2,49	5	1,64	25	83	13	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	214,2	0,16		24	0,48	44	178	136	4
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			12,25	19	90,78	7255,2	0,37	21,7	29	6,24	140	375	206	6
Итого за день			26,46	38	203,88	1203,9	0,58	25,93	121	8,3	324	656	277	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
980	Фрукты	130	1,17		10,53		0,05	78		0,26	44	30	17	
886	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,48	5	22,43	146,3	0,06		27	0,21	5	57	30	1
488	Какао с молоком	200			24,5	950					3			
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			6,81	5	76,78	1190,3	0,17	78	27	0,99	61	122	60	2
Обед														
992	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	97,3	0,02	16,38		2,69	19	16	8	
1 017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,95	2	12,62	116,7	0,01	0,91	2	0,77	15	23	5	
1 149	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,35	7	21,36	298,9	0,15	27,18	25	0,25	18	83	33	1
917	Компот из ягод	200			19,96	109,8		9,45			1			
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			32,78	15	77,06	702,7	0,25	53,93	27	3,97	63	139	60	1
Итого за день			39,59	20	153,84	1776	0,42	131,93	54	4,96	124	261	120	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	0,07		270	3,38	4	43	7	1
972	Омлет натуральный	200	16,37	19	6,64	267,5	0,12	1,63	295	0,65	225	310	31	3
828	Чай с сахаром	200			19,96	79,8					1			
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			24,22	27	82,92	679,8	0,25	1,63	565	4,55	239	388	51	5
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	0,07	6		0,12	12	37	13	
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1
1 105	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	0,07	2,15	57	2,46	26	145	18	1
0,19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,74	4	47,07	266,1	0,17	1,41	28	3,6	281	247	45	1
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	0,03			0,1	16	26	8	1
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			34,59	29	109,1	779,6	0,43	20,8	88	8,38	372	499	109	4
Итого за день			58,81	56	192,02	1459,4	0,68	22,43	653	12,93	611	887	160	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4 160 р 18 ш **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	88,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	3,12	5	23,27	187,7	0,08		25	0,52	26	107	15	1
692	Кофейный напиток	200	2,56	3	24,67	176,8	0,03	0,65	10	0,22	72	61	23	1
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	100,4	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			15,19	14	67,61	553,4	0,21	0,65	160	1,56	135	299	57	4
Обед														
1 027	Салат из отварной моркови с изюмом	60	0,77	1	18,01	86,7	0,01			0,57	7	12	4	
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	105	0,07	16,02	8	1,91	30	53	22	1
258	Рыба припущенная	90	0,53		0,17	170,1		0,13		0,01	1	1	1	
995	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	125	0,12	19,1	20	0,13	47	81	26	1
999	Капуста тушеная	50	0,77	1	3,45	89,1	0,01	16,22		0,65	20	14	7	
921	Напиток из плодов шиповника	200	0,16		14,22	58,8	0,01	65		0,17	3	1	1	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Обед			9,61	11	80,41	723,7	0,29	116,48	28	3,7	118	179	75	2
Итого за день			24,8	25	148,02	943,7	0,5	117,13	188	5,26	253	478	132	6

Итого за период	395,29	361	1751,71	12669,2	6,26	582,16	2122	79,52	3460	6035	1796	74
Среднее значение за период	32,9	30,1	146	1055,8	0,5	48,5	176,8	6,6	288,3	502,9	149,7	6,2

Составил _____ Насимова Алсу

Утвердил _____

М.П.