Согласованно: ГБОУ со. "Первоуральская школа"
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 12 лет и старше
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.,доп. 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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 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	50	7,38	4	21,14	148	0,05	0,14	15	1,4	169	142	12	1
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	26,31	237,5	0,2	1,69	52	1,08	181	245	55	2
692	Кофейный напиток	200	2,56	3	24,67	136,8	0,03	0,65	10	0,22	72	61	23	1
897	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
Итого за Завтрак			20,91	17	91,44	616,3	0,34	2,48	77	3,22	431	483	103	5
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	0,03	4,98		0,1	23	42	14	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	0,08	30,78		2,38	34	47	22	1
1 105	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	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			27,39	33	103,06	771	0,32	39,76	92	5,87	124	382	115	5
Итого за день			48,3	50	194,5	1387,3	0,66	42,24	169	9,09	555	865	218	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 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														
365	Запеканка творожная	220	32,68	21	36,56	477,7	0,1	0,85	129	0,42	287	398	44	1
902	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	0,01	0,2	5	0,02	63	46	7	
772,01	Булочка с маком и помадкой	70	6,25	2	40,5	208,2	0,14		49	1,5	23	67	26	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			43,57	24	122,58	898,8	0,31	3,61	183	2,47	385	547	91	3
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	220,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1
1 069	Суфле из рыбы	100	6,12	6,45	1,38	211,7			4	0,12	1	2		
995	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	214,9	0,22	34,39	35	0,23	84	146	46	2
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			18,69	19,45	86,71	886,3	0,42	67,88	43	3,11	149	260	95	4
Итого за день			62,26	43,45	209,29	1785,1	0,73	71,49	226	5,58	534	807	186	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	50	5,85	7	15,14	145,2	0,03	0,11	62	1,12	142	118	10	
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	9,77	9	53,43	342,2	0,13	1,69	52	0,93	174	169	29	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			20,15	18	98,53	643,4	0,24	2,41	123	2,57	382	365	59	2
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	0,06	24,75		0,69	14	26	20	1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	250	2,42	3	17,18	101,1	0,1	13,77		2,53	13	55	22	1
827	Биточки мясные рубленые	100	15,55	13	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
857	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	0,68		28	0,65	98	278	90	6
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			39,21	23	110,95	808,3	1,03	38,95	59	4,56	189	429	158	9
Итого за день			59,36	41	209,48	1451,7	1,27	41,36	182	7,13	571	794	217	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 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	250	5,42	6	47,88	268,2	0,14		28	0,27	11	113	39	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			17,28	17	111,25	670,6	0,32	0,17	319	4,26	59	255	78	4
Обед														
818	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	0,03	40,5		2,29	43	28	14	1
1 165	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	0,09	21,3	23	0,2	23	53	22	1
986	Сметана порц.	10	0,03		0,04	1,6								
1 079	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	0,08	2,68	73	2,31	23	175	21	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	0,19		29	0,58	52	214	163	5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	0,01	130		0,34	6	2	2	
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			32,35	39	92,46	821,5	0,47	194,49	125	5,98	157	489	236	9
Итого за день			49,63	56	203,71	1492,1	0,79	194,66	444	10,24	216	744	314	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 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	250	3,89	7	23,12	287,5	0,14		28	0,56	17	104	40	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			7,57	8	75,14	556,9	0,24	13	28	1,34	48	153	65	5
Обед														
520	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	0,02	9,25		3,41	33	43	19	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	0,15	1,16		2,11	24	65	21	1
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100	0,4	4	2,32	48,4	0,03	2,77	6	1,82	27	92	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
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			16,9	23	114,94	739,7	0,44	14,79	34	19,08	133	310	110	5
Итого за день			24,47	31	190,08	1296,6	0,68	27,79	62	20,42	181	463	175	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 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	50	7,38	4	21,14	148	0,05	0,14	15	1,4	169	142	12	1
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,54	12	41,34	312	0,14		29	0,17	10	80	28	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			19,45	18	92,44	616	0,27	0,75	53	2,09	245	300	60	3
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	0,03	4,98		0,1	23	42	14	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	0,08	30,78		2,38	34	47	22	1
1 168	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	13,56	18		212,6	0,05	1,34	76	0,44	12	124	13	1
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1
932	Компот из кураги.	200	1,04		25,17	106,3	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			24,51	29	102,22	768,6	0,3	37,91	104	4,6	117	355	116	5
Итого за день			43,96	47	194,66	1384,6	0,57	38,66	157	6,69	362	655	176	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 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	50	3,03	14	21,34	206,4	0,04		60	1,52	10	30	5	
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	10,13	10	72,74	330,6	0,13	1,97	52	0,38	194	261	62	1
854	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			17,69	26	124,04	693	0,25	2,58	121	2,42	270	369	87	2
Обед														
813	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	0,03	7		3,1	41	37	15	1
1 030,02	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,29	5	19,51	134,9	0,01	1,25		2,28	7	23	5	
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100	0,4	4	2,32	48,4	0,03	2,77	6	1,82	27	92	15	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	0,19		29	0,58	52	214	163	5
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			14,66	25	105,95	732,6	0,34	12,63	35	8,12	159	401	225	7
Итого за день			32,35	51	229,99	1425,6	0,59	15,21	156	10,54	429	770	312	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 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	100	1,22	10	7,62	128,8	0,03	27,3		4,49	32	27	13	1
1 017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,69	2	15,78	100,8	0,01	1,13	2	0,96	19	29	6	
1 149	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	32,93	9	26,7	323,6	0,19	33,98	31	0,31	22	103	41	2
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		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			40,59	21	88,61	722	0,3	71,87	33	6,02	84	176	74	3
Итого за день			47,4	26	165,39	1912,3	0,47	149,87	60	7,01	145	298	134	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 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	80	6,26	11	49,33	318	0,1		360	4,51	6	58	10	1
972	Омлет натуральный	230	18,82	22	7,64	307,6	0,14	1,87	339	0,75	258	356	35	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			28,24	33	96,25	799,4	0,3	1,87	699	5,78	274	449	58	5
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1
1 105	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
0,19	Каша пшеничная рассыпчатая	180	15,28	5	56,48	319,3	0,2	1,69	33	4,32	337	297	54	2
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			40,44	33	123,54	891,4	0,51	28,12	101	9,91	445	597	131	7
Итого за день			68,68	66	219,79	1690,8	0,81	29,99	800	15,69	719	1046	189	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 180 р 18 ш **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 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	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
97	Сыр (порциями)	20	5,96	5,85	0,18	72	0,01	0,18	20	0,04	216	156	10	
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	3,26	5	24,33	154,4	0,09		26	0,54	27	112	16	1
692	Кофейный напиток	200	2,56	3	24,67	136,8	0,03	0,65	10	0,22	72	61	23	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Завтрак			21,72	19,85	71,82	551,6	0,25	0,83	181	1,75	356	477	73	5
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	0,09	20,02	9	2,39	37	66	27	1
258	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1	
999	Капуста тушеная	80	1,23	2	5,51	46,6	0,02	25,94		1,04	32	22	10	
995	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	125	0,12	19,1	20	0,13	47	81	26	1
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			11,89	19	79,23	557,6	0,33	134,68	31	6,67	169	226	91	2
Итого за день			33,61	40,85	151,05	1109,2	0,58	135,51	212	8,42	525	703	164	7

Итого за период	465,1	450,7	1966,57	14560,8	7,15	746,78	2468	100,81	4237	7145	2085	92
Среднее значение за период	38,8	36,8	163,9	1207,4	0,6	62,2	205,7	8,4	353,1	595,4	173,8	7,7

Составил _____ Насимова Алсу

Утвердил _____

М.П.