Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ
2025-2026 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 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,18	7	34,85	248,2	235,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	15,61	13	91,84	554,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,42	146,4	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	34,38	18	90	685,7	
Итого за день		1 245	49,99	31	181,84	1239,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **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	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220	6,33	8	33,54	227,9	852
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	15,35	16	82,21	517,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	20,37	11	32,03	345,6	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		720	29,99	21	94,98	722,1	
Итого за день		1 220	45,34	37	177,19	1239,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	2,53	2	3,41	335,9	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		540	10,27	8	63,1	697,1	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Пюре гороховое	150	16,08	6	40,33	273	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	43,34	23	116,83	858,3	
Итого за день		1 285	53,61	31	179,93	1555,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **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	769,12
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	200	7,16	8	42,79	270,3	848
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	15,97	17	112,27	680,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	39,39	30	115,99	848	
Итого за день		1 245	55,36	47	228,26	1528,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	25,13	24	86,86	665,5	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Суп картофельный с горохом	200	4,7	4	17,14	125	139,04
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		740	27,47	27	121,37	872,3	
Итого за день		1 240	52,6	51	208,23	1537,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4	1 182
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	16,66	16	105,38	645,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,42	146,4	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		740	35,99	19	108,03	765,5	
Итого за день		1 240	52,65	35	213,41	1411,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	24,23	25	85,26	663,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	20,37	11	32,03	345,6	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		725	27,95	27	92,21	725,4	
Итого за день		1 225	52,18	52	177,47	1388,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **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 жидкая с маслом	200	5,19	8	27,03	206,3	886
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	14,24	21	108,46	672,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	124,1	1 017,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		740	27,61	23	111,76	798,8	
Итого за день		1 240	41,85	44	220,22	1471,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		590	12,32	10	97,7	578,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	40,07	25	103,75	853	
Итого за день		1 335	52,39	35	201,45	1431,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 207руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	19,17	17	78,27	529,9	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	145,6	1 069
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	27,53	17	81,34	600,5	
Итого за день		1 245	46,7	34	159,61	1130,4	
Итого за период		12 520	502,67	397	1947,61	13934,3	
Среднее значение за период		1 252	50,3	39,7	194,8	1393,4	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна