Согласованно:

Директор _____

01.11.2024г

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 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 1-4кл комплекс 180руб *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	*200*	*9,63*	*8*	*32,03*	*238*	*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		*500*	*21,58*	*19*	*103,98*	*703*	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	*60*	*1,86*		*3,9*	*24*	*811*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	*200*	*1,52*	*5*	*7,36*	*109,7*	*124*
	Гуляш из курицы	*90*	*19,52*	*6*	*3,45*	*146,5*	*1 105*
	Рис припущенный	*150*	*3,35*	*5*	*35,01*	*220,5*	*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		*740*	*30,55*	*18*	*96,41*	*723*	
Итого за день		*1 240*	*52,13*	*37*	*200,39*	*1426*	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	25,31	17	34,05	395,9	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		540	31,69	22	94,04	724,9	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	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		740	28,78	21	95,66	665,2	
Итого за день		1 280	60,47	43	189,7	1390,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб 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	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,27	8	45,21	289,6	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		500	18,59	18	98,72	603,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Пюре гороховое	150	14,37	5	34,65	245,5	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		740	38,13	33	110,19	801,4	
Итого за день		1 240	56,72	51	208,91	1404,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб 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	200	9,19	11	42,92	271	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		500	18,06	20	116,59	676,9	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	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		740	37,9	30	117,67	811	
Итого за день		1 240	55,96	50	234,26	1487,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб 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 молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	17,26	17	81,75	531,4	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	71,7	1 163,01
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	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		760	35,19	20	121,12	830,1	
Итого за день		1 260	52,45	37	202,87	1361,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: понедельник

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 пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	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		500	19,13	16	94,48	582,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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		740	33,63	20	90,89	721,3	
Итого за день		1 240	52,76	36	185,37	1304,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	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		500	20,26	21	92,88	676,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	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		700	34,32	17	101,99	679,9	
Итого за день		1 200	54,58	38	194,87	1356,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб 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	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	109,6	897
Итого за Завтрак		500	14,06	17	100,7	612,2	
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9	1 085
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4	25,5	171	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		760	32,25	19	99,22	778,7	
Итого за день		1 260	46,31	36	199,92	1390,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	259,1	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		540	21,99	22	53,47	523,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	1	42	201,3	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		740	37,2	18	117,67	768,8	
Итого за день		1 280	59,19	40	171,14	1292,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 180руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	4,62	9	28,82	264	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		500	14,92	16	86,73	629	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Котлета рыбная любительская	90	14,41	5	5,66	129	1 127
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	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		740	25,44	27	106,34	762,5	
Итого за день		1 240	40,36	43	193,07	1391,5	
Итого за период		12 480	530,93	411	1980,5	13806,4	
Среднее значение за период		1 248	53,1	41,1	198,1	1380,6	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна