Согласованно:

Директор _____

ГБОУ СО «ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА»

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 с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	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	15,04	13	91,84	532,2	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	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		740	32,03	17	94,32	724,2	
Итого за день		1 240	47,07	30	186,16	1256,4	

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 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 растительным	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							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	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		740	42,11	19	114,37	810,3	
Итого за день		1 280	52,38	27	177,47	1507,4	

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) молочная с маслом сливочным	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
	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	0,16		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		740	38,29	29	115,95	836,2	
Итого за день		1 240	54,26	46	228,22	1516,4	

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	18,8	162,7	810
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	220	8,8	8	23,66	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	26,53	22	83,94	709,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с горохом	200	4,7	4	17,14	125	139,04
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	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		760	33,53	20	94,81	717,6	
Итого за день		1 260	60,06	42	178,75	1427,5	

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 с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	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	109,38	645,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	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	35,66	20	107,02	765,5	
Итого за день		1 240	52,32	36	216,4	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 молочная с маслом сливочным	220	8,8	8	23,66	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	25,63	23	77,25	663,3	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	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	26,74	18	95,99	729,7	
Итого за день		1 220	52,37	41	173,24	1393	

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 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	113,6	897
Итого за Завтрак		500	14,24	21	108,46	672,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	124,1	1 017,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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		760	32,85	17	107,81	747,1	
Итого за день		1 260	47,09	38	216,27	1419,7	

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	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 растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	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		740	38,92	24	103,71	841,2	
Итого за день		1 330	51,24	34	201,41	1419,9	

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	18,8	162,7	810
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	219,7	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	83,36	585	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	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		740	26,49	20	82,32	625,2	
Итого за день		1 240	45,66	37	165,68	1210,2	
Итого за период		12 530	507,79	368	1920,79	13801,3	
Среднее значение за период		1 253	50,8	36,8	192,1	1380,1	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна