Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____ А.С.Гергало

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
2023 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 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,81	10	26,31	237,5	1 013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	24,25	22	85,46	655,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	30,93	36	111,5	847,3	
Итого за день		1 420	55,18	58	196,96	1503,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	220	32,68	21	36,56	477,7	365
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Булочка домашняя	70	5,47	9	43,16	278,3	769
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	43,9	33	123,34	984,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Суфле из рыбы*	100	15,55	4	7,48	147,6	1 069
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	28,62	29	96,69	793,6	
Итого за день		1 420	72,52	62	220,03	1778,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **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	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	9,77	9	53,43	342,2	853
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	21,25	20	103,17	685,1	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	140
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	42,44	36	117,96	939,1	
Итого за день		1 420	63,69	56	221,13	1624,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка с маком	60	5,36	2	34,71	178,5	772,01
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	15,11	10	115,17	616,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Суп из разных овощей*	250	1	2	4,71	36,7	1 181
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	32,49	39	86,61	791,8	
Итого за день		1 420	47,6	49	201,78	1408	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		620	8,68	10	68,25	518,1	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	20,24	12	12,25	235,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	37,83	26	130,49	914	
Итого за день		1 490	46,51	36	198,74	1432,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,54	12	41,34	312	883
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	40	4,27	2	17,42	109,6	894,01
Итого за Завтрак		550	21,5	22	103,29	706	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	13,56	18		212,6	1 168
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	29,09	32	102,99	828,8	
Итого за день		1 440	50,59	54	206,28	1534,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,13	10	20,69	188,9	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	10,13	10	72,74	330,6	235,05
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	21,3	26	126,58	743,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	32,93	9	26,71	323,6	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		860	43,68	26	106,48	866,9	
Итого за день		1 410	64,98	52	233,06	1610,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсины	220	1,98		17,82	94,6	980
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая 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	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		660	11,5	10	77,43	470,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,69	2	15,78	100,8	1 017
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	20,24	12	12,25	235,4	1 085
	Каша гречневая вязкая*	180	4,84	5	24,96	171,4	1 032
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		880	35,2	26	104,35	814,2	
Итого за день		1 540	46,7	36	181,78	1284,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка домашняя	80	6,26	11	49,33	318	769
	Омлет натуральный*	230	18,82	22	7,64	307,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	29,35	35	89,36	795,1	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	1	50,4	241,6	0,05
	Компот из изюма*	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	36,66	33	124,84	867,4	
Итого за день		1 420	66,01	68	214,2	1662,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл 200 р 18 шк **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		550	19,92	23	66,21	612,6	
Обед							
	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		880	23,08	28	95,08	795	
Итого за день		1 430	43	51	161,29	1407,6	
Итого за период		14 410	556,78	522	2035,25	15245,6	
Среднее значение за период		1 441	55,7	52,2	203,5	1524,6	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевн