Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Питание и Сервис"

_____ А.С.Гергало

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГБУ СО ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ
2023-2024 ГОД, Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка Л.С.,доц. 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 180руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		500	17,1	16	91,14	638,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	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	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,16	17	96,19	691,2	
Итого за день		1 240	47,26	33	187,33	1329,8	

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 (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		530	29,9	20	87,47	653,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,89	16	87,8	609,7	
Итого за день		1 270	56,79	36	175,27	1263,4	

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
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,27	8	45,21	289,6	853
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		500	17,55	16	94,02	590,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	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	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		745	39,45	30	110,11	816,4	
Итого за день		1 245	57	46	204,13	1407	

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) жидкая молочная с маслом	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		500	12,17	12	110,09	607,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	88,4	1 181
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	36,45	24	103,58	793,9	
Итого за день		1 240	48,62	36	213,67	1401,6	

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	4,48	3	16,44	112	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с	230	3,58	6	21,27	264,5	850
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	10,49	9	67,32	509	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	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	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	35,32	16	116,85	826	
Итого за день		1 260	45,81	25	184,17	1335	

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	4,48	3	16,44	112	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	220	8,58	9	34,98	264	883
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		500	17,66	14	88,12	560,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	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	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	33,24	19	90,67	689,5	
Итого за день		1 240	50,9	33	178,79	1250,4	

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
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	220	8,57	8	61,55	279,7	235,05
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		500	18,18	20	117,7	717,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	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	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	32,9	16	97,44	682	
Итого за день		1 200	51,08	36	215,14	1399,6	

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							
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом	220	5,7	9	29,73	227	886
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		510	12,72	16	96,64	595,9	
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	20,8	171	1 032
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	31,88	18	90,24	755,7	
Итого за день		1 270	44,6	34	186,88	1351,6	

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							
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Омлет натуральный	170	17,1	21	3,14	272,3	972
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		530	20,05	22	45,49	465,9	
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	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	36,68	17	116,73	763,4	
Итого за день		1 270	56,73	39	162,22	1229,3	

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	50	2,67	1	18,23	141,3	1 046
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	220	4,62	9	28,82	264	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	13,56	14	76,07	629,9	
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	11,8	4	5,46	109,7	1 127
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	22,29	20	90,12	654,5	
Итого за день		1 240	35,85	34	166,19	1284,4	
Итого за период		12 475	494,64	352	1873,79	13252,1	
Среднее значение за период		1 247,5	49,5	35,2	187,4	1325,2	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна