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 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 180 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	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,61	8	22,26	200,9	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		500	21,39	19	75,94	580,1	
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	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	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		740	26,82	32	98,74	745,2	
Итого за день		1 240	48,21	51	174,68	1325,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	180	26,74	17	29,91	390,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	769
	Чай с лимоном*	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		500	37,18	28	110,53	857,9	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Суфле из рыбы*	90	14	4	6,73	132,9	1 069
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	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		740	25,01	22	84,99	670,7	
Итого за день		1 240	62,19	50	195,52	1528,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	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	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		500	18,58	18	91,92	603,4	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	140
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Пюре гороховое	150	14,37	5	34,65	245,5	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		740	36,59	30	101,05	797	
Итого за день		1 240	55,17	48	192,97	1400,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с лимоном*	200/7	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		500	14,03	9	105,59	562,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Суп из разных овощей*	200	0,8	1	3,77	29,4	1 181
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	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		740	28,58	33	75,71	682,8	
Итого за день		1 240	42,61	42	181,3	1245,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	200	3,11	5	18,49	230	850
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		570	7,9	8	63,62	460,6	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	18,21	10	11,02	211,9	1 085
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	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		740	33,11	22	113,75	795,4	
Итого за день		1 310	41,01	30	177,37	1256	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,38	10	34,98	264	883
	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		500	18,68	19	91,46	618,8	
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	12,2	16		191,3	1 168
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	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		740	23,41	28	81,98	674,6	
Итого за день		1 240	42,09	47	173,44	1293,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	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		500	19,11	22	111,25	654,9	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,35	7	21,36	258,9	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		720	35,81	19	94,29	724,8	
Итого за день		1 220	54,92	41	205,54	1379,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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*	200/7	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	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,95	2	12,62	80,7	1 017
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	18,21	10	11,02	211,9	1 085
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	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		750	30,92	21	91,82	704,3	
Итого за день		1 410	42,42	31	169,25	1174,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	60	4,69	8	37	238,5	769
	Омлет натуральный*	200	16,37	19	6,64	267,5	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		500	25,33	29	76,03	675,5	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	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	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	31,99	29	108,73	757	
Итого за день		1 240	57,32	58	184,76	1432,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл 180 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	220	4,62	9	28,82	264	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		510	19,08	21	60,97	564,6	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	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		760	21,36	22	87,99	703,7	
Итого за день		1 270	40,44	43	148,96	1268,3	
Итого за период		12 650	486,38	441	1803,79	13304,3	
Среднее значение за период		1 265	48,6	44,1	180,4	1330,4	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна