Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ЗАВТРАК,ОБЕД) ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1-2 СМЕНА) 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 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя: 1** **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		770	36,03	26	121,81	885,8	
Обед							
	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
Итого за Обед		870	32,7	49	124,98	984	
Итого за день		1 640	68,73	75	246,79	1869,8	

(лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	26,77	30	83,28	701	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	100	6,03	16	2,77	155,8	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		905	30,06	39	101,14	879,3	
Итого за день		1 455	56,83	69	184,42	1580,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	200	22,65	15	22,63	320,8	769
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		600	31,82	22	74,58	639,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	29,8	36	118,88	941,3	
Итого за день		1 480	61,62	58	193,46	1580,4	

(лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 1 **День:** четверг

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
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		695	31,48	36	83,44	795,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Котлета рыбная	100	15,35	10	11,81	197,9	1 028
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	216	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	31,12	36	111,84	921,2	
Итого за день		1 580	62,6	72	195,28	1716,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса	200	14,39	10	12,04	200,2	967
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	23,87	17	108,19	691,4	
Обед							
	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,3	8	7,9	109,9	1 443
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Обед		905	38,36	35	127,08	985,3	
Итого за день		1 475	62,23	52	235,27	1676,7	

(лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	300	11,69	11	83,93	381,4	235,05
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		800	28,05	20	203,69	1021,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	250	11,31	2	16,74	115,9	181
	Бефстроганов*	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
Итого за Обед		920	39,46	45	122,26	1032,7	
Итого за день		1 720	67,51	65	325,95	2053,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Пудинг творожный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		650	37,47	28	107,49	843,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		935	25,46	24	122,71	825,4	
Итого за день		1 585	62,93	52	230,2	1668,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	1	1,05	13,6	600,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		760	30,95	31	154,68	980	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Запеканка картофельная с мясом*	200	4,77	12	42,97	300,1	1 100
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	19,35	29	157,65	993,6	
Итого за день		1 645	50,3	60	312,33	1973,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Картофель отварной	200	4,03	7	32,39	240	518
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	22,08	18	89,76	654,3	
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
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	29,66	40	122,03	945,6	
Итого за день		1 435	51,74	58	211,79	1599,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	200	21,95	16	30,52	358	1 297
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		625	33,07	24	95,68	749	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	100	6,03	16	2,77	155,8	820
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		945	47,61	49	144,52	1212	
Итого за день		1 570	80,68	73	240,2	1961	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

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
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		645	29,92	34	76,33	743,6	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	38,58	40	128,21	1024,5	
Итого за день		1 535	68,5	74	204,54	1768,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		750	17,66	18	128,85	873,8	
Обед							
	Кукуруза отварная с маслом растительным	100	11,33	9	66	31,5	604
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	125	995
	Капуста тушеная.	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		945	36,98	55	165,59	1011,4	
Итого за день		1 695	54,64	73	294,44	1885,2	
Итого за период		18 815	748,31	781	2874,67	21333,9	
Среднее значение за период		1 567,9	62,4	65,1	239,6	1777,8	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F0579BDAE2CCB6D9AAAC341DF647DBAE
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1"
Действителен: с 07.07.2022 до 30.09.2023