



Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
"Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ							
Неделя: 1			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	11,63	189	830
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	880	25,27	20	109,21	937	
Полдник	Макароны запеченные с яйцом	200	6,02	5	20,14	153,4	1 469
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник	600	16,99	14	75,75	544,3	
Итого за день		1 480	42,26	34	184,96	1481,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ			Неделя: 1		День: вторник		(лист 2)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	39,39	42	129,42	1032,6	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Макароны запеченные с яйцом	200	7,52	6,78	25,18	191,79	1469
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Итого за Полдник		650	21,37	19	144,32	929,6
Итого за день		1 540	60,76	61	273,74	1962,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ			Неделя: 1		День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01	
	Уха рабацкая (минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02	
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		820	38,54	35	80,97	800,6		

Полдник	Запеканка творожная (сырники) с	200	26,89	19	43,6	460,1	365/902
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник	550	30,35	22	86,8	696,9	
Итого за день		1 370	68,89	57	167,77	1497,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соевым	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		820	29,66	35	87,98	779,6	
Полдник	Рис припущенный с рыбой "Лакомка" 120/80	200	11,49	18	37,61	356	990/375,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник	620	13,59	20	80,81	568,5	
Итого за день		1 440	43,25	55	168,79	1348,1	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со	100	15,33	11	6,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	34,22	28	109,67	834,8	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая сбиточком куриным 130/70	200	19,78	24	53,31	392	998/255
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		630	22,12	27	98,01	616,6	
Итого за день		1 510	56,34	55	207,68	1451,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Тефтели мясные с луком с соусом	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	37,49	56	123,9	1117,9	
Полдник	Котлеты капустные с соусом белым 180/20	200	7,8	11	29,53	246,2	1 550
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		560	9,9	13	72,73	458,7	
Итого за день		1 440	47,39	69	196,63	1576,6	

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		860	30,62	46	102,03	921,5	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом и тефтели рыбные 120/80	200	16,42	7	42,8	310,4	516/1 107,01
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		590	26,39	16	90,08	649,1	
Итого за день		1 450	57,01	62	192,11	1570,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Борщ с капустой, картофелем и	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	29,64	31	105,95	931,4	
Полдник	Макаронник	180	7,4	5	43,8	251	1 159
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		560	9,5	7	87	463,5	
Итого за день		1 450	39,14	38	192,95	1394,9	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		830	32,49	39	88,67	835,6	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	259,1	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		550	19,29	21	47,56	471,6	
Итого за день		1 380	51,78	60	136,23	1307,2	

Рацион: Меню 12л и ст (обед,пол) ФДР ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной моркови с	100	1,83	9	29,75	208	833
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		284,7	661,04
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	29,14	44	109,58	1115,5	
Полдник	Плов из птицы	200	21,2	7	33,99	286,7	1 571
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		580	23,3	9	77,19	499,2	
Итого за день		1 460	52,44	53	186,77	1614,7	
Итого за период		14 520	519,26	544	1907,63	15204,5	
Среднее значение за период		1 452	51,9	54,4	190,8	1520,5	

Составил  Решетникова Алеветина Георгиевна