



Согласовано
 Директор
 МБОУ "Федоровской СОШ №5"
 Артюшенко Т.В.



Утверждаю
 Директор
 "Социально-образовательное учреждение
 «Социальное питание»"
 Некрасова М.Б.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед) ФДР ШУ Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	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 Завтрак	600	17,3	15	92,74	618,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Щи из свежей капусты с	250	2,06	6	10,11	105,4	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	11,63	189	830
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	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	24,86	21	99,34	845,8	
Итого за день	1 480	42,16	36	192,08	1464,1		

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед) ФДР ШУ Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Макаронные изделия отварные с	200	11,14	9	46,02	310,7	1 003
	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 Завтрак	650	21,37	19	144,32	929,6	
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		
Итого за день	1 540	60,76	61	273,74	1962,2		

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

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	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 Завтрак		550	30,35	22	86,8	696,9	
Обед							
	Салат из отварных овощей с	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	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	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		820	40,06	38	86,71	864,8	
Итого за день		1 370	70,41	60	173,51	1561,7	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Рис припущенный с рыбой	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 Завтрак		620	13,59	20	80,81	568,5	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Печень тушеная с овощами	220	12,02	4	23,94	180,2	1 170
	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		820	21,39	19	100,13	655,3	
Итого за день		1 440	34,98	39	180,94	1223,8	

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	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 Завтрак		620	21,61	26	95,36	600,5
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
Итого за день		1 500	55,83	54	205,03	1435,3	

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	200	7,48	8	27,11	187,9	852	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Фрукт	125	0,5	1	12,25	58,8	976,03	
	Итого за Завтрак		555	9,48	10	67,86	388,7	
	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	
Итого за день		1 435	46,97	66	191,76	1506,6		

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с	200	16,42	7	42,8	310,4	16/1 107,0
	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 Завтрак	590	26,39	16	90,08	649,1	
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		
Итого за день	1 450	57,01	62	192,11	1570,6		

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая со сливочным	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	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 Завтрак	580	18,24	13	75,57	504,2	
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		
Итого за день	1 504	49,17	45	190,22	1490,3		

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед) ФДР ШУ		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	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 Завтрак	550	19,29	21	47,56	471,6	
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	
Итого за день	1 380	51,78	60	136,23	1307,2		

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед) ФДР ШУ		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	580	23,3	9	77,19	499,2	
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		
Итого за день	1 460	52,44	53	186,77	1614,7		
Итого за период	14 559	521,51	536	1922,39	15136,5		
Среднее значение за период	1 455,9	52,2	53,6	192,2	1513,7		

Составил _____ Решетникова Алевтина Георгиевна