



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



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Хоменко А.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Печенье сахарное (ДОУ Н.Тагил)	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	634	21,1	18	122,91	757,3	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,65	5	8,08	84,3	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	10,46	170,1	830
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	24,42	19	101,96	665,4	
Итого за день		1 374	45,52	37	224,87	1422,7	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Макаронные изделия отварные с	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	575	17,56	21	103,89	760,1	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	750	31,97	34	106,69	825,8	
Итого за день		1 325	49,53	55	210,58	1585,9	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	590	34,14	24	109,91	808	
Обед	Салат из отварных овощей с	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Уха рабацкая (сайда, минтай)	200	10,03	6	14,91	154,4	181,02
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	700	33,83	31	76,68	730,4	
Итого за день		1 290	67,97	55	186,59	1538,4	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный с овощами	120	2,83	7	27,24	181,8	990
	Рыба «Лакомка» с горбушей	70	6,18	7	2,77	100,1	375,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		545	13,77	17	65,83	556,3	
Обед	Винегрет овощной с соевым	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Печень тушеная с овощами	200	10,93	4	21,77	163,8	1 170
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	18,87	14	89,92	541,2	
Итого за день		1 245	32,64	31	155,75	1097,5	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	9	34,53	208,7	998
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		600	21,36	25	92,96	568,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со	90	13,8	10	5,93	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	28,17	28	86,82	681	
Итого за день		1 340	49,53	53	179,78	1249,5	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		589	14,79	14	80,72	600,7	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Тефтели мясные с луком с соусом	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	27,95	41	114,24	905,6	
Итого за день		1 329	42,74	55	194,96	1506,3	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,18	7	27,17	170,2	516
	Тефтели рыбные	80	9,99	5	10,51	124,6	1 107,01
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		580	25,89	21	87,88	633,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	27	25,02	399,2	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		730	26,41	43	79,75	779,2	
Итого за день		1 310	52,3	64	167,63	1413,1	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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
	Пряник (порц.)	34	1,29	1	8,7	54,7	1 192
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		589	22,19	15	76,89	620,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с	60	0,86	4	4,01	52,7	1 228
	Борщ с капустой, картофелем и	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	25,81	26	99,72	735,1	
Итого за день		1 339	48	41	176,61	1355,9	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		530	18,01	19	49,97	441,5	
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Рассольник ленинградский со	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		710	29,42	32	82,45	716,1	
Итого за день		1 240	47,43	51	132,42	1157,6	

Рацион: Меню 7-11 л (завтрак,обед)

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	8	31,88	192,7	998
	Птица запеченная со сметаной *	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693

	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		580	21,83	30	78,12	634,4	
Обед							
	Салат из отварной моркови с	60	1,1	5	17,85	124,8	833
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62	256,2	661,04
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	25,19	42	97,38	899,8	
Итого за день		1 320	47,02	72	175,5	1534,2	
Итого за период		13 112	482,68	514	1804,69	13861,1	
Среднее значение за период		1 311,20	48,3	51,4	180,5	1386,1	

Составил: Решетникова Алебина Георгиевна