



Согласовано
Директор МБОУ «Федоровской СОШ №5»
В.В.Артющенко



Утверждаю
Директор ООО «Социальное питание»
М.Б.Некрасова
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Индивидуальное двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающегося Ф. «А» класса МБОУ «ФСОШ № 5 Валеева В. с исключением из рациона питания морепродуктов (согласно справке от 21.02.2025г.) на весенний период 2025 г.г.

Рацион: Валеев В			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	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	34,89	38	113,17	998,1	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	22,14	25	42,84	363,8	334
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		684	35,66	37	123,75	893,1	
Итого за день		1 564	70,55	75	236,92	1891,2	

(лист 2)

Рацион: Валеев В			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	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	38,71	42	126,19	1007	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Макаронные изделия отварные с сыром	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Полдник		625	18,85	23	109,55	837	
Итого за день		1 515	57,56	65	235,74	1844	

Рацион: Валеев В

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Суп картофельный	250	3,25	3	10,75	86,3	112
	Сметана 20% жирности	10	0,25	2	0,34	20,4	5,8
	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		830	29,51	33	73,42	714,3	
Полдник	Запеканка творожная (сырники) со сгущенным молоком	200 (170/30)	31,68	22	52,59	548,6	365 и 902
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник	580	34,51	25	96,11	781,7	
Итого за день		1 410	64,02	58	169,53	1496	

Рацион: Валеев В

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	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	Куры запеченные	100	25,76	5	0,49	148,7	1 633,22
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Полдник	635	34,02	18	74,25	695,4	
Итого за день		1 455	63,68	53	162,23	1475	

Рацион: Валеев В

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 сметанным соусом	100	15,33	11	6,59	132,2	1 296
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
		Напиток Ягодка 200	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								
		Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
		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 (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник			680	28,14	34	107,96	706,6	
Итого за день			1 560	62,36	62	217,63	1541,4	

Рацион: Валеев В

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

		Понедельник		Среда		Пятница		Суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813		
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01		
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998		
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	925		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897		
Итого за Обед		880	33,53	47	121,8	1014,8			
Полдник									
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846		
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03		
Итого за Полдник		630	9,76	13	78,85	484,3			
Итого за день		1 510	43,29	60	200,65	1499,1			

Рацион: Валеев В

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	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	890	36,36	52	132,03	1109,1	
Полдник	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	10	33,89	234,9	852
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)110	34	2,29	3	16,15	125,8	1 141
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Полдник	639	15,64	16	82,94	634,7	
Итого за день		1 529	52	68	214,97	1743,8	

Рацион: Валеев В

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	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	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	30,89	54	94,99	938,8	
Полдник	Гуляш из отварного мяса	100	14,83	11	4,35	179	2,18
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник	660	32,57	24	98,08	773	
Итого за день		1 520	63,46	78	193,07	1711,8	

Рацион: Валеев В

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	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							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	250	20,17	14	40,46	364,6	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	1,5	1	12,5	78,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Полдник		639	25,47	18	82,06	693,3	
Итого за день		1 529	55,11	49	188,01	1624,7	

Рацион: Валеев В

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

		Педеля: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	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	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		580	22,32	25	48,33	517,3	
Итого за день		1 410	54,81	64	137	1352,9	

Рацион: Валеев В

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	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	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							
	Птица запеченная со сметаной _@	100	16,18	25	0,15	286	889
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		660	27,34	39	91,17	787,5	
Итого за день		1 540	56,48	83	200,75	1903	

(лист 12)

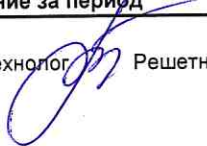
Рацион: Валеев В

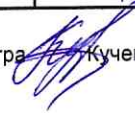
Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Овощи тушеные	180	3,4	9	19,58	186,3	14 505
	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		910	36,15	42	110,15	959,1	
Полдник							
	Запеканка творожная (сырники) с повидлом	200 (170/30)	28,78	21	43,59	468,6	365 и 1142
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Полдник		560	33,87	22	92	751,5	
Итого за день		1 470	70,02	64	202,15	1710,6	

Итого за период	18 012	713,34	779	2358,65	19793,5	
Среднее значение за период	1 286,6	51	55,6	168,5	1413,8	

Утвердил технолог  Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра  Кучева И.В.