

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 СОШ №5

Утверждаю директор

Артюшенко Татьяна Викторовна

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		634	12,69	10	107,67	617,1	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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	20,83	19	83,7	680,5	
Итого за день		1 374	33,52	29	191,37	1297,6	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Рис припущенный	120	2,68	4	28,01	176,4	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Завтрак		625	18,12	18	111,06	916,9
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
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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		750	25,74	25	82,5	610,7	
Итого за день		1 375	43,86	43	193,56	1527,6	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	11,21	8	7,37	174,3	437,18
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	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		610	22,4	17	98,86	666,4	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Уха рабацкая (минтай)	200	10,03	6	14,91	154,4	181,02
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Макаронные изделия отварные с овощами (морковь, лук,)	150	4,38	9	23,67	189,4	205,04
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	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	24,04	26	86,9	682,6	
Итого за день		1 360	46,44	43	185,76	1349	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	70	6,18	7	2,77	100,1	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Завтрак		545	13,69	15	53,3	494,6	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	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	17,97	14	84,76	549,7	
Итого за день		1 245	31,66	29	138,06	1044,3	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	160	17,6	17	31,86	361,6	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	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		570	26,69	26	98,38	797	
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 сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	29,42	19	86,12	688,7	
Итого за день		1 310	56,11	45	184,5	1485,7	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Завтрак		589	14,79	11	80,69	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
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	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	23,75	36	109,4	885,3	
Итого за день		1 329	38,54	47	190,09	1486	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Тефтели рыбные	80	9,99	5	10,51	124,6	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	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	21,44	15	89,48	640	
Обед							
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	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	26,46	36	93,32	807,7	
Итого за день		1 310	47,9	51	182,8	1447,7	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Завтрак		589	22,91	16	82,33	690,5	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	60	0,86	4	4,01	52,7	1 228
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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	19,34	26	100,2	863,2	
Итого за день		1 339	42,25	42	182,53	1553,7	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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		530	22,43	26	45,72	477,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	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	27,83	27	73,33	658,8	
Итого за день		1 240	50,26	53	119,05	1136,7	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124	995
	Птица запеченная со сметаной *	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	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	18,53	27	68,24	581,7	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Чикенбол с молочным соусом	90	19,98	10	9,06	211,5	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	34,47	32	87,8	794,9	
Итого за день		1 320	53	59	156,04	1376,6	
Итого за период		13 202	443,54	441	1723,76	13704,9	
Среднее значение за период		1 320,2	44,4	44,1	172,4	1370,5	

Составил Тет Решетникова Алевтина Георгиевна

Утвердил _____

