

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения
 СОП №5

Артюшенко Татьяна Викторовна

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

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	250	7,91	7	46,41	284,2	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		684	14,27	11	116,95	673,9	
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	2,06	6	10,11	105,4	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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	24,44	23	99,27	819,2	
Итого за день		1 564	38,71	34	216,22	1493,1	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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		665	18,99	20	118,42	986,5	
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
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	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	28,42	42	129,35	1063,5	
Итого за день		1 519	45,07	55	216,82	1711,2	

(лист 7)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	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		620	23,88	16	97,99	699,7	
Обед	Огурцы консервированные	100	0,8		1,7	13	8,12
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	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	30,97	42	117,61	976,3	
Итого за день		1 480	54,85	58	215,6	1676	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	250	20,17	14	40,46	364,6	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		639	26,94	19	90,42	763,4	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и	60	0,86	4	4,01	52,7	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	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998

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	23,29	40	120,4	1113,2	
Итого за день	1 529	50,23	59	210,82	1876,6	

(лист 9)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	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		580	28,93	33	46,59	567,5	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	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	0,46		27,49	115,7	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	31,46	30	84,2	750,7	
Итого за день		1 410	60,39	63	130,79	1318,2	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	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		620	20,81	30	72,69	641,3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	40,23	40	103,85	960,8	
Итого за день		1 500	61,04	70	176,54	1602,1	
Итого за период		14 932	511,97	523	1942,6	15758,6	
Среднее значение за период		1 493,2	51,2	52,3	194,3	1575,9	

Составил Решетникова Алевтина Георгиевна

Утвердил

