

Согласовано
 Директор образовательного учреждения
 СОШ 5 Федоровский
 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 (обед,пол)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	2,06	6	10,11	105,4	124
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	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	25	23	110,05	878,7	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	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 Полдник		684	14,27	11	116,95	673,9	
Итого за день		1 564	39,27	34	227	1552,6	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	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 ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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	29,27	27	87,46	669,7	
Полдник	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	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 Полдник		675	19,19	21	118,78	1011,9	
Итого за день		1 565	48,46	48	206,24	1681,6	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Уха рабацкая (минтай)	250	12,53	7	18,64	193	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 луком	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,06
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	30,17	32	107,23	858,4	
Полдник	Говядина в кисло-сладком соусе	90	12,61	10	8,29	196,1	437,18
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		620	22,74	19	91,55	653,7	
Итого за день		1 500	52,91	51	198,78	1512,1	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	6	18,77	148,6	1 030
	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		820	29,77	34	90,11	804,3	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	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 Полдник		595	16,12	18	58,52	554,2	
Итого за день		1 415	45,89	52	148,63	1358,5	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	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	35,55	24	103,38	844	
Полдник	Запеканка творожная	160	17,6	17	31,86	361,6	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		570	22,82	22	93,27	666,9	
Итого за день		1 450	58,37	46	196,65	1510,9	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	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		890	31,42	45	129,35	1098,7
Полдник	Котлеты капустные	250	9,34	7	33,89	234,9	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 Полдник		639	16,65	13	87,47	647,7	
Итого за день		1 529	48,07	58	216,82	1746,4	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник							
	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 Полдник		620	23,88	16	97,99	699,7	
Итого за день		1 480	54,85	58	215,6	1676	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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	22,95	31	117,53	1018,7	
Полдник							
	Макаронник	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 Полдник		639	26,94	19	90,42	763,4	
Итого за день		1 529	49,89	50	207,95	1782,1	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник	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 Полдник		580	28,93	33	46,59	567,5
Итого за день		1 410	60,39	63	130,79	1318,2	

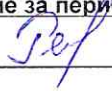
(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник	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 Полдник		620	20,81	30	72,69	641,3	
Итого за день		1 500	61,04	70	176,54	1602,1	
Итого за период		14 942	519,14	530	1925	15740,5	
Среднее значение за период		1 494,2	51,9	53	192,5	1574,1	

Составил  Решетникова Алевтина Георгиевна

Утвердил

