



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	20	2,55	2	0,15	31,5	349,02
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>13,57</b>	<b>11</b>	<b>55,47</b>	<b>373,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	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
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>60,29</b>	<b>641,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>39,57</b>	<b>35</b>	<b>115,76</b>	<b>1014,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6		26,25	125,8	0,15
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>28,79</b>	<b>13</b>	<b>53,54</b>	<b>484</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>28,82</b>	<b>26</b>	<b>65,62</b>	<b>565,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 525</b>	<b>57,61</b>	<b>39</b>	<b>119,16</b>	<b>1049,7</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Говядина в соусе (Онищенко)	90	13,13	10	4,9	189,5	437,2
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		620	21,81	17	52,96	476,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Уха рабацкая (сайда, минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1	1,13	14,5	901,05
	Бивштекс рубленый паровой	70	14	10		142	1 652,03
	Овощи тушеные в молочном соусе	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		870	36,31	31	59,28	659,7	
<b>Итого за день</b>		1 490	58,12	48	112,24	1136,5	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста туш)	150	3,7	5	19,32	142,3	959,04
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
<b>Итого за Завтрак</b>		595	17,37	17	54,08	451,1	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Солянка из сборных овощей (с растительным маслом)	180	3,88	9	8,76	137,2	14 538,54
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		880	28,46	31	54,34	619,7	
<b>Итого за день</b>		1 475	45,83	48	108,42	1070,8	



Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет фаршированный зеленым горошком	170	12,16	13	7,8	199	4,47
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,51</b>	<b>17</b>	<b>41,55</b>	<b>386,1</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250	4,24	6	13,81	127,3	577,05
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>35,73</b>	<b>22</b>	<b>67,44</b>	<b>620,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>53,24</b>	<b>39</b>	<b>108,99</b>	<b>1006,8</b>		

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	250	9,07	11	32,4	265,2	6,21
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,18</b>	<b>14</b>	<b>47,42</b>	<b>434,2</b>	
Обед	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	100	13,08	19	5,49	247,3	907,04
	Соус красный основной без сахара	15	0,11	1	0,85	10,8	901,05
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>32,69</b>	<b>27</b>	<b>73,55</b>	<b>663,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 485</b>	<b>50,87</b>	<b>41</b>	<b>120,97</b>	<b>1097,4</b>		

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки (котлеты) рыбные паровые из минтая (без панировки) с маслом	90	12,15	4	7,34	113,2	3,34
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,83</b>	<b>11</b>	<b>55,4</b>	<b>400,5</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91	45,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	250	19,88	21	25,12	374	14 505,02
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,95</b>	<b>38</b>	<b>69,41</b>	<b>752,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>54,78</b>	<b>49</b>	<b>124,81</b>	<b>1152,7</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	170	8	37,98	145	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>175,61</b>	<b>11</b>	<b>53</b>	<b>260,3</b>
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Сметана 20% жирности	8	0,2	2	0,27	16,3	5,8
	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 вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>898</b>	<b>28,24</b>	<b>32</b>	<b>66,44</b>	<b>660,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 503</b>	<b>203,85</b>	<b>43</b>	<b>119,44</b>	<b>920,7</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! 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	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,67</b>	<b>32</b>	<b>44,4</b>	<b>546</b>	
Обед	Помидор свежий	100	1,1		3,8	24	8,13
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29,96</b>	<b>27</b>	<b>56,13</b>	<b>579,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>58,63</b>	<b>59</b>	<b>100,53</b>	<b>1125,4</b>		

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,91</b>	<b>27</b>	<b>40,76</b>	<b>497,6</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,92	8	3,4	90,4	1 372
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Каша перловая вязкая	180	5,97	6	29,33	193,2	1 623,01
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>42,78</b>	<b>33</b>	<b>65,32</b>	<b>726,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>64,69</b>	<b>60</b>	<b>106,08</b>	<b>1224,4</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>14 823</b>	<b>687,19</b>	<b>461</b>	<b>1136,4</b>	<b>10798,9</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 482,3</b>	<b>68,7</b>	<b>46,1</b>	<b>113,6</b>	<b>1079,9</b>		

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г    Неделя: 1    День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>24,7</b>	<b>23</b>	<b>53,37</b>	<b>621,9</b>
Полдник	Яйцо вареное	20	2,55	2	0,15	31,5	349,02
	Рожки с сыром	250	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>620</b>	<b>13,57</b>	<b>11</b>	<b>55,47</b>	<b>373,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>38,27</b>	<b>34</b>	<b>108,84</b>	<b>995,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г    Неделя: 1    День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста белокочанная	150	3,35	5	9,59	100,5	7,2
	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>27,32</b>	<b>25</b>	<b>71,06</b>	<b>572,1</b>
Полдник	Сыр твердых сортов в	15	3,5			53,7	14 538
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша пшеничная вязкая с	150	6		26,25	125,8	0,15
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>645</b>	<b>30,13</b>	<b>14</b>	<b>54,06</b>	<b>500,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>57,45</b>	<b>39</b>	<b>125,12</b>	<b>1072,6</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Уха рабацкая (сайда,	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной без	20	0,15	1	1,13	14,5	901,05
	Бивштекс рубленный	70	14	10		142	1 652,03
	Овощи тушеные в	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		870	36,31	31	59,28	659,7	
<b>Полдник</b>							
	Говядина в соусе	90	13,13	10	4,9	189,5	437,2
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		620	21,81	17	52,96	476,8	
<b>Итого за день</b>		1 490	58,12	48	112,24	1136,5	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с растительным маслом с	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Суп перловый	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		820	27,39	30	60,28	615,8	
<b>Полдник</b>							
	Рыба «Лакомка» с	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста туш)	150	3,7	5	19,32	142,3	959,04
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		595	17,37	17	54,08	451,1	
<b>Итого за день</b>		1 415	44,76	47	114,36	1066,9	



Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным крупя пшеничная	250	4,24	6	13,81	127,3	577,05
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>35,73</b>	<b>22</b>	<b>67,44</b>	<b>620,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет фаршированный зеленым горошком	170	12,16	13	7,8	199	4,47
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>550</b>	<b>14,74</b>	<b>14</b>	<b>32,52</b>	<b>321,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>50,47</b>	<b>36</b>	<b>99,96</b>	<b>942,4</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Солянка домашняя со	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	100	13,08	19	5,49	247,3	907,04
	Соус красный основной без	15	0,11	1	0,85	10,8	901,05
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>35,59</b>	<b>30</b>	<b>72,95</b>	<b>695,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	Макаронник	250	9,07	11	32,4	265,2	6,21
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	70,5	5,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>605</b>	<b>14,68</b>	<b>15</b>	<b>47,42</b>	<b>387,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>50,27</b>	<b>45</b>	<b>120,37</b>	<b>1083,2</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без	100	1,69	7	4,65	91	45,01
	Суп картофельный с	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	250	19,88	21	25,12	374	14 505,02
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,95</b>	<b>38</b>	<b>69,41</b>	<b>752,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Биточки (котлеты) рыбные паровые из минтая (без	90	12,15	4	7,34	113,2	3,34
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>620</b>	<b>20,83</b>	<b>11</b>	<b>55,4</b>	<b>400,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>54,78</b>	<b>49</b>	<b>124,81</b>	<b>1152,7</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Сметана 20% жирности	8	0,2	2	0,27	16,3	5,8
	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 вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из свежих яблок без	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>898</b>	<b>28,24</b>	<b>32</b>	<b>66,44</b>	<b>660,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Котлета капустная	250	170	8	37,98	145	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>605</b>	<b>175,61</b>	<b>11</b>	<b>53</b>	<b>260,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 503</b>	<b>203,85</b>	<b>43</b>	<b>119,44</b>	<b>920,7</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	100	1,1		3,8	24	8,13
	Суп перловый	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		830	29,96	27	56,13	579,4	
<b>Полдник</b>							
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		580	28,67	32	44,4	546	
<b>Итого за день</b>		1 410	58,63	59	100,53	1125,4	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,92	8	3,4	90,4	1 372
	Солянка домашняя со	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Чикенбол с молочным	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Каша перловая вязкая	180	5,97	6	29,33	193,2	1 623,01
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		880	42,78	33	65,32	726,8	
<b>Полдник</b>							
	Птица запеченная со	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		625	21,91	27	40,76	497,6	
<b>Итого за день</b>		1 505	64,69	60	106,08	1224,4	
<b>Итого за период</b>		14 718	681,29	460	1131,75	10720,1	
<b>Среднее значение за период</b>		1 471,8	68,1	46	113,2	1072	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_