

Согласовано
Директор МБОУ "Фе
Рп Т.В.Арт
Областное государственное
бюджетное учреждение
образования
Мурманская область
Мурманск

Приложение

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

(лист 2)

День: ВТОРНИК

(лист 3)

День: среда

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия безглютеновые запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110

	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		575	25,82	21	90,05	584,5	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,13
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед		880	29,75	29	107,81	768,8	
Итого за день		1 455	55,57	50	197,86	1353,3	

(лист 4)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	259,1	891
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Абрикосы	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		560	28,36	26	67,06	617,4	
Обед							
	Салат из сборных овощей (капуста,помидоры,огурцы,морковь)	100	0,86	5	2,61	61,6	1 005,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Котлета рыбная любительская	100	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
Итого за Обед		900	28,31	23	108,52	853,4	
Итого за день		1 460	56,67	49	175,58	1470,8	

(лист 5)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	150	3,01	2	5,28	158,4	935,04
Итого за Завтрак		640	20,16	20	92,91	695,2	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,37	6	8,44	94,8	1 522
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,83	9	8,54	220,8	1 061
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
Итого за Обед		880	32,92	27	129,85	967,3	
Итого за день		1 520	53,08	47	222,76	1662,5	

(лист 6)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры

			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Суп молочный с вермишелью	250	11,77	8	21,02	247,8	1 284
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
Итого за Завтрак		550	16,88	20	82,29	657,3	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Бигус	230	21,01	21	11,82	315,6	1 191,03
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		820	27,47	29	70,25	693,4	
Итого за день		1 370	44,35	49	152,54	1350,7	

(лист 7)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025			Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Черешня	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		550	13,24	16	99,17	691,8	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,46	3	17,56	106,2	1 050
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	11,63	189	830
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	14 539,2
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		890	24,33	20	102,06	825,6	
Итого за день		1 440	37,57	36	201,23	1517,4	

(лист 8)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		640	9,74	15	83,73	537,4	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		800	30,27	34	113,62	785	
Итого за день		1 440	40,01	49	197,35	1322,4	

(лист 9)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (сырники)	160	26,99	18	36,32	422,2	365
	Молоко сгущенное	40	3,16	3	19,09	128,4	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		570	32,89	23	96,81	781,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250	2,79	4	15,55	107,5	1,17
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	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	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед		800	26,48	18	106,42	710,2	
Итого за день		1 370	59,37	41	203,23	1491,4	

(лист 10)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,51	13	25,87	277,8	895
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак		595	17,95	18	61,87	508,7	
Обед							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Уха рабацкая (, минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		810	43	42	78,99	867,1	
Итого за день		1 405	60,95	60	140,86	1375,8	

(лист 11)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		610	9,71	19	80,3	555,9	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Фрикадельки из птицы	100	17,94	1	8,6	118,8	1 544
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999
	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	9,7	53,8	1 148

Итого за Обед		870	30,76	19	91,79	667,5	
Итого за день		1 480	40,47	38	172,09	1223,4	

(лист 12)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 12-17 лет 2025		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259	874
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Банан	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		640	10,11	11	93,03	551,1	
Обед							
	Салат из сборных овощей (капуста,помидоры,огурцы,морковь)	100	0,86	5	2,61	61,6	1 005,03
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Голубцы ленивые	100	7,43	5	10,66	115,3	1 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		880	22,8	20	118,87	817,6	
Итого за день		1 520	32,91	31	211,9	1368,7	
Итого за период		17 500	562,49	541	2311,33	17290,9	
Среднее значение за период		1 458	46,9	45,1	192,6	1440,9	

Составил _____ Решетникова
Алевтина Георгиевна

Утвердил _____