

Согласовано
Директор МБОУ "Фе
Т.В.Арт
ион: ГОП. Федоровский дет

 Приложение

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

(лист 2)

День: ВТОРНИК

(лист 3)

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	30,84	261,9	334
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	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		550	23,52	26	70,62	541,2	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076

	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	5	30,6	205,2	1 032
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	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		770	22,63	20	81,71	615,8	
Итого за день		1 320	46,15	46	152,33	1157	

(лист 4)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 лет 2025

Неделя: 1

День: четверг

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
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	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		550	27,34	25	66,8	602,1	
Обед							
	Салат из сборных овощей (капуста,помидоры,огурцы,морковь)	60	0,52	3	1,57	37	1 005,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,82	110,4	1 030
	Котлета рыбная любительская	90	14,41	5	5,66	129	1 127
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	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		700	23,9	16	92,75	692,9	
Итого за день		1250	51,24	41	159,55	1295	

(лист 5)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 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	200	9,19	11	42,92	271	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		590	17,87	18	82,17	627,5	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,82	4	5,06	56,9	1 522
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,83	9	8,54	220,8	1 061
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	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		750	29,02	23	110,58	831,6	
Итого за день		1 340	46,89	41	192,75	1459,1	

(лист 6)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 лет 2025

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Сок натуральный	200	0,6		22	104	707,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		470	13,63	17	65,2	538,4	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
		200	18,27	18	10,28	274,4	1 191,03

	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	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		700	24,1	24	65,5	616,4	
Итого за день		1 170	37,73	41	130,7	1154,8	

(лист 7)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 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	200	6,43	4	32,03	238	851,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Чепешня	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		470	10,13	15	78,67	554	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	12,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	10,46	170,1	830
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	14 539,2
	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		700	21,3	12	91,21	687,9	
Итого за день		1170	31,43	27	169,88	1241,9	

(лист 8)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 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	200	4,48	4	35,08	198,4	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
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
Итого за Завтрак		580	8,12	13	70,79	461,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,82	110,4	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		710	29,3	32	104,17	708	
Итого за день		1 290	37,42	45	174,96	1169,8	

(лист 9)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 лет 2025		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (сырники)	130	21,93	14	29,51	343,1	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	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		520	26,25	18	80,46	637,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	2,23	3	12,44	86	1,17
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	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		740	25,46	17	106,6	693,4	
Итого за день		1 260	51,71	35	187,06	1331,3	

(лист 10)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 лет 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,21	10	20,69	222,2	895
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак		530	13,8	14	52,52	408,9	
Обед							
	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Уха рабацкая (минтай)	200	10,03	6	14,91	154,4	181,02
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	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		700	36,2	34	72,52	737	
Итого за день		1 230	50	48	125,04	1145,9	

(лист 11)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		550	7,7	17	69	474,8	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Фрикадельки из птицы	90	16,14	1	7,74	106,9	1 544
	Капуста тушеная	150	2,59	4	18,24	118	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		740	27,05	15	83,16	577,1	
Итого за день		1 290	34,75	32	152,16	1051,9	

(лист 12)

Рацион: ГОЛ Федоровский лето 6-11 лет 2025

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Банан	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		590	9,32	10	83,3	499,3	
Обед							
	Салат из сборных овощей (капуста,помидоры,огурцы,морковь)	60	0,52	3	1,57	37	1 005,03
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Голубцы ленивые	90	6,69	4	9,6	103,7	1 572

Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
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	740	19,2	15	102,33	685,9	
Итого за день	1 330	28,52	25	185,63	1185,2	
Итого за период	15 400	486,41	466	2009,82	14961,6	
Среднее значение за период	1 283	40,5	38,8	167,5	1246,8	

Составил _____ Решетникова
Алевтина Георгиевна

Утвердил _____