

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ Федоровская СОШ №5  
 Артющенко Т.В.



2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергало  
 2024г.  
 по доверенности №02-2022 от 10.01.2022г.  
 Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		600	12,87	8	92,71	511,4	
Итого за день		600	12,87	8	92,71	511,4	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за Завтрак		590	9,76	12	78,22	628,8	
Итого за день		590	9,76	12	78,22	628,8	

(лист 3)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	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
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Завтрак		590	26,13	22	87,53	642	
Итого за день		590	26,13	22	87,53	642	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		610	24,48	21	94,26	646,3	
Итого за день		610	24,48	21	94,26	646,3	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>24</b>	<b>114,71</b>	<b>830</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>24</b>	<b>114,71</b>	<b>830</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>12,47</b>	<b>8</b>	<b>95,01</b>	<b>520,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>12,47</b>	<b>8</b>	<b>95,01</b>	<b>520,4</b>	

(лист 7)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

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
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>25,54</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>706</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>25,54</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>706</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,09</b>	<b>31</b>	<b>77,53</b>	<b>689,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>21,09</b>	<b>31</b>	<b>77,53</b>	<b>689,7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак</b>		550	30,64	32	51,1	590,7	
<b>Итого за день</b>		550	30,64	32	51,1	590,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	1 063
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
<b>Итого за Завтрак</b>		590	20,43	12	98,01	589,6	
<b>Итого за день</b>		590	20,43	12	98,01	589,6	
<b>Итого за период</b>		5 870	220,12	198	871,08	6354,9	
<b>Среднее значение за период</b>		587	22	19,8	87,1	635,5	

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга Александровна

Утвердил \_\_\_\_\_ Артющенко Т.В

