

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровский СОШ № 5
 Артюшенко Т.В.



Утверждаю Директор
 ООО «Азбука питания»
 Гергаляо А.С.

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

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	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Итого за Завтрак		634	16,85	13	96,1	616,7
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	0,84		4,38	22,3	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	24,28	12	102,85	712,7	
Итого за день		1 374	41,13	25	198,95	1329,4	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Пюре картофельное	120	2,63	4	17,67	118,1	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	13,38	13	89,88	685,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,73	6	5,75	80,9	834,01
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		770	29,39	44	108,62	951,1	
Итого за день		1 360	42,77	57	198,5	1636,8	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса говядины	80	12,26	13	3,07	146,9	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	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		550	23,41	20	79,95	579,6	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	200	11,6	7	19,4	190	1 170
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		720	29,7	21	88,14	673,6	
Итого за день		1 270	53,11	41	168,09	1253,2	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	120	2,63	4	17,67	118,1	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	70	6,18	7	2,77	100,1	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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		540	13,47	12	66,04	450,4	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	21,21	22	109,26	732,5	
Итого за день		1 300	34,68	34	175,3	1182,9	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	120	20,24	13	27,24	316,7	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	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
	Итого за Завтрак		500	32,14	22	107,47	824,3
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	32,7	42	100,64	930,7	
Итого за день		1 250	64,84	64	208,11	1755	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р с 1.04

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Итого за Завтрак		634	17,39	14	99,72	630,7
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	23,16	34	111,16	866,5	
Итого за день		1 384	40,55	48	210,88	1497,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Тефтели рыбные	80	9,99	5	10,51	124,6	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	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
Итого за Завтрак		550	23,65	14	90,29	659,2	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	220	17,48	24	32,02	443,5	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		730	28,05	39	84,01	835,3
Итого за день		1 280	51,7	53	174,3	1494,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
Итого за Завтрак		634	16,53	14	79,21	572	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	19,54	31	101,92	919,9	
Итого за день		1 384	36,07	45	181,13	1491,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Яблоко свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		500	24,14	25	48,23	501,1	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		710	32,62	34	73,95	733,8	
Итого за день		1 210	56,76	59	122,18	1234,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	120	2,63	4	17,67	118,1	995
	Птица запеченная со сметаной *	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	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
Итого за Завтрак		550	21,32	26	81,88	648	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	31,7	39	87,94	808	
Итого за день		1 290	53,02	65	169,82	1456	

Итого за период	13 102	474,63	491	1807,26	14331,8	
Среднее значение за период	1 310,2	47,5	49,1	180,7	1433,2	

Составил _____ Селезнева Ольг

Утвердил _____