



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р (      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Слойка с клубникой ®	70	6,83	6	232,04	157,8	677,08
<b>Итого за Полдник</b>		270	6,83	6	247,01	217,7	
<b>Итого за день</b>		270	6,83	6	247,01	217,7	

(лист 2)

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р (      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Улитка с шоколадом®	75	5,49	5	186,46	328,1	677,23
<b>Итого за Полдник</b>		275	5,55	5	201,62	388	
<b>Итого за день</b>		275	5,55	5	201,62	388	

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Слойка со сгущенным молоком ®	70	5,14	9	42,1	275,1	739,09
Итого за Полдник		270	5,14	9	57,07	335	
Итого за день		270	5,14	9	57,07	335	

(лист 4)

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Булочка с посыпкой ®	75	5,93	7	41,78	193,3	450,04
Итого за Полдник		275	9,8	11	61,86	383,3	
Итого за день		275	9,8	11	61,86	383,3	

4

(лист 5)

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Слойка с вишней ®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>0,41</b>		<b>28,89</b>	<b>121,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>270</b>	<b>0,41</b>		<b>28,89</b>	<b>121,6</b>	

(лист 6)

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Слойка с клубникой ®	70	6,83	6	232,04	157,8	677,08
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>6,83</b>	<b>6</b>	<b>247,01</b>	<b>217,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>270</b>	<b>6,83</b>	<b>6</b>	<b>247,01</b>	<b>217,7</b>	

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Улитка с шоколадом®	75	5,49	5	186,46	328,1	677,23
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5,55</b>	<b>5</b>	<b>201,62</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>275</b>	<b>5,55</b>	<b>5</b>	<b>201,62</b>	<b>388</b>	

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Слойка со сгущенным молоком ®	70	5,14	9	42,1	275,1	739,09
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>5,14</b>	<b>9</b>	<b>57,07</b>	<b>335</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>270</b>	<b>5,14</b>	<b>9</b>	<b>57,07</b>	<b>335</b>	

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с посыпкой ®	75	5,93	7	41,78	193,3	450,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>6,03</b>	<b>7</b>	<b>54,75</b>	<b>253,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>275</b>	<b>6,03</b>	<b>7</b>	<b>54,75</b>	<b>253,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Субвенция ФДР полдник ШУ 5-11кл 44р ( Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Слойка с вишней ®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>4,25</b>	<b>4</b>	<b>28,3</b>	<b>213,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>270</b>	<b>4,25</b>	<b>4</b>	<b>28,3</b>	<b>213,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>2 720</b>	<b>55,53</b>	<b>62</b>	<b>1185,2</b>	<b>2853,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>272</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>118,5</b>	<b>285,3</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова Ал

Утвердил \_\_\_\_\_

## 7 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,44</b>	<b>9</b>	<b>73,31</b>	<b>409,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>430</b>	<b>9,44</b>	<b>9</b>	<b>73,31</b>	<b>409,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>430</b>	<b>23,8</b>	<b>18</b>	<b>77,4</b>	<b>521,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>430</b>	<b>23,8</b>	<b>18</b>	<b>77,4</b>	<b>521,6</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	9,66	12	61,12	387	
<b>Итого за день</b>		430	9,66	12	61,12	387	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,87	6	38,22	238,7	895,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
<b>Итого за Завтрак 2</b>		440	9,47	14	67,74	449,7	
<b>Итого за день</b>		440	9,47	14	67,74	449,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>430</b>	<b>8,68</b>	<b>5</b>	<b>62,42</b>	<b>376,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>430</b>	<b>8,68</b>	<b>5</b>	<b>62,42</b>	<b>376,5</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>430</b>	<b>9,73</b>	<b>6</b>	<b>58,5</b>	<b>330,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>430</b>	<b>9,73</b>	<b>6</b>	<b>58,5</b>	<b>330,3</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	43,12	38	249,42	359	302
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		430	46,73	41	282,02	525,7	
Итого за день		430	46,73	41	282,02	525,7	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак 2		430	18,39	12	63,76	434,1	
Итого за день		430	18,39	12	63,76	434,1	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
<b>Итого за Завтрак 2</b>		440	9,79	16	72,44	482	
<b>Итого за день</b>		440	9,79	16	72,44	482	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11 кл субвенция 44 р Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	19,96	14	77,99	429,5	
<b>Итого за день</b>		430	19,96	14	77,99	429,5	
<b>Итого за период</b>		4 320	165,65	147	896,7	4345,9	
<b>Среднее значение за период</b>		432	16,6	14,7	89,7	434,6	

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова Ал

Утвердил \_\_\_\_\_

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0:

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
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>634</b>	<b>12,69</b>	<b>10</b>	<b>107,67</b>	<b>617,1</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,83</b>	<b>19</b>	<b>83,7</b>	<b>680,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 374</b>	<b>33,52</b>	<b>29</b>	<b>191,37</b>	<b>1297,6</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Рис припущенный	120	2,68	4	28,01	176,4	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,12</b>	<b>18</b>	<b>111,06</b>	<b>916,9</b>	
Обед	Огурцы в нарезке шк	60	0,48		1,5	8,5	14 538,02
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>25,74</b>	<b>25</b>	<b>82,5</b>	<b>610,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>43,86</b>	<b>43</b>	<b>193,56</b>	<b>1527,6</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	11,21	8	7,37	174,3	437,18
	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
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		610	22,4	17	98,86	666,4	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	12,01
	Уха рабацкая ( минтай)	200	10,03	6	14,91	154,4	181,02
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Макаронные изделия отварные с овощами (морковь, лук, )	150	4,38	9	23,67	189,4	205,04
	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
<b>Итого за Обед</b>		750	24,04	26	86,9	682,6	
<b>Итого за день</b>		1 360	46,44	43	185,76	1349	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124	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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		545	13,69	15	53,3	494,6	
<b>Обед</b>							
	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
	Печень тушеная с овощами	200	10,93	4	21,77	163,8	1 170
	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
<b>Итого за Обед</b>		700	17,97	14	84,76	549,7	
<b>Итого за день</b>		1 245	31,66	29	138,06	1044,3	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	160	17,6	17	31,86	361,6	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>26,69</b>	<b>26</b>	<b>98,38</b>	<b>797</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>29,42</b>	<b>19</b>	<b>86,12</b>	<b>688,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>56,11</b>	<b>45</b>	<b>184,5</b>	<b>1485,7</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>589</b>	<b>14,79</b>	<b>11</b>	<b>80,69</b>	<b>600,7</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>23,75</b>	<b>36</b>	<b>109,4</b>	<b>885,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 329</b>	<b>38,54</b>	<b>47</b>	<b>190,09</b>	<b>1486</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0! Неделя: 2

День: вторник

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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,44</b>	<b>15</b>	<b>89,48</b>	<b>640</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	27	25,02	399,2	893,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>26,46</b>	<b>36</b>	<b>93,32</b>	<b>807,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>47,9</b>	<b>51</b>	<b>182,8</b>	<b>1447,7</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0! Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>589</b>	<b>22,91</b>	<b>16</b>	<b>82,33</b>	<b>690,5</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	12,01
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>19,34</b>	<b>26</b>	<b>100,2</b>	<b>863,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 339</b>	<b>42,25</b>	<b>42</b>	<b>182,53</b>	<b>1553,7</b>	

16

(лист 9)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: 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	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,43</b>	<b>26</b>	<b>45,72</b>	<b>477,9</b>	
Обед	Помидор свежий	60	0,66		2,28	14,4	8,13
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>27,83</b>	<b>27</b>	<b>73,33</b>	<b>658,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>50,26</b>	<b>53</b>	<b>119,05</b>	<b>1136,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) с 1.0: Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124	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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,53</b>	<b>27</b>	<b>68,24</b>	<b>581,7</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,55	5	2,04	54,2	1 372
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Чикенбол с молочным соусом	90	19,98	10	9,06	211,5	1 633,99
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>34,47</b>	<b>32</b>	<b>87,8</b>	<b>794,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>156,04</b>	<b>1376,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 202</b>	<b>443,54</b>	<b>441</b>	<b>1723,76</b>	<b>13704,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 320,2</b>	<b>44,4</b>	<b>44,1</b>	<b>172,4</b>	<b>1370,5</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова Ал

Утвердил \_\_\_\_\_

## 17

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с (      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	2,06	6	10,11	105,4	124
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>110,05</b>	<b>878,7</b>	
Полдник	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,2	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>684</b>	<b>14,27</b>	<b>11</b>	<b>116,95</b>	<b>673,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 564</b>	<b>39,27</b>	<b>34</b>	<b>227</b>	<b>1552,6</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с (      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы в нарезке шк	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,27</b>	<b>27</b>	<b>87,46</b>	<b>669,7</b>
Полдник	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>675</b>	<b>19,19</b>	<b>21</b>	<b>118,78</b>	<b>1011,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>48,46</b>	<b>48</b>	<b>206,24</b>	<b>1681,6</b>	

18

(лист 3)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с с 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 ( минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Макаронные изделия отварные с луком	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,06
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,17</b>	<b>32</b>	<b>107,23</b>	<b>858,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	12,61	10	8,29	196,1	437,18
	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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>620</b>	<b>22,74</b>	<b>19</b>	<b>91,55</b>	<b>653,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>52,91</b>	<b>51</b>	<b>198,78</b>	<b>1512,1</b>	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с с Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,77</b>	<b>34</b>	<b>90,11</b>	<b>804,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>595</b>	<b>16,12</b>	<b>18</b>	<b>58,52</b>	<b>554,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>45,89</b>	<b>52</b>	<b>148,63</b>	<b>1358,5</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с С 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 сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>35,55</b>	<b>24</b>	<b>103,38</b>	<b>844</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная	160	17,6	17	31,86	361,6	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>570</b>	<b>22,82</b>	<b>22</b>	<b>93,27</b>	<b>666,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 450</b>	<b>58,37</b>	<b>46</b>	<b>196,65</b>	<b>1510,9</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с С Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,42</b>	<b>45</b>	<b>129,35</b>	<b>1098,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	7	33,89	234,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>639</b>	<b>16,65</b>	<b>13</b>	<b>87,47</b>	<b>647,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 529</b>	<b>48,07</b>	<b>58</b>	<b>216,82</b>	<b>1746,4</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>30,97</b>	<b>42</b>	<b>117,61</b>	<b>976,3</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>620</b>	<b>23,88</b>	<b>16</b>	<b>97,99</b>	<b>699,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>54,85</b>	<b>58</b>	<b>215,6</b>	<b>1676</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>22,95</b>	<b>31</b>	<b>117,53</b>	<b>1018,7</b>	
Полдник	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	250	20,17	14	40,46	364,6	6,22
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>639</b>	<b>26,94</b>	<b>19</b>	<b>90,42</b>	<b>763,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 529</b>	<b>49,89</b>	<b>50</b>	<b>207,95</b>	<b>1782,1</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с ( 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
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>84,2</b>	<b>750,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>580</b>	<b>28,93</b>	<b>33</b>	<b>46,59</b>	<b>567,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>60,39</b>	<b>63</b>	<b>130,79</b>	<b>1318,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) с ( 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 растительным	100	0,92	8	3,4	90,4	1 372
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>40,23</b>	<b>40</b>	<b>103,85</b>	<b>960,8</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>620</b>	<b>20,81</b>	<b>30</b>	<b>72,69</b>	<b>641,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>61,04</b>	<b>70</b>	<b>176,54</b>	<b>1602,1</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 942</b>	<b>519,14</b>	<b>530</b>	<b>1925</b>	<b>15740,5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 494,2</b>	<b>51,9</b>	<b>53</b>	<b>192,5</b>	<b>1574,1</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова /

Утвердил \_\_\_\_\_

## 22

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) с (      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	284,2	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>684</b>	<b>14,27</b>	<b>11</b>	<b>116,95</b>	<b>673,9</b>	
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	2,06	6	10,11	105,4	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>24,44</b>	<b>23</b>	<b>99,27</b>	<b>819,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 564</b>	<b>38,71</b>	<b>34</b>	<b>216,22</b>	<b>1493,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) с (      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,72	5	24,67	168	810
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>18,99</b>	<b>20</b>	<b>118,42</b>	<b>986,5</b>	
Обед	Огурцы в нарезке шк	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,58</b>	<b>27</b>	<b>95,89</b>	<b>707</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 555</b>	<b>48,57</b>	<b>47</b>	<b>214,31</b>	<b>1693,5</b>	

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	12,61	10	8,29	196,1	437,18
	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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>22,74</b>	<b>19</b>	<b>91,55</b>	<b>653,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Уха рабацкая (минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Макаронные изделия отварные с луком	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,06
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>29,52</b>	<b>31</b>	<b>108,55</b>	<b>850,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>52,26</b>	<b>50</b>	<b>200,1</b>	<b>1504,1</b>	

(лист 4)

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

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>16,12</b>	<b>18</b>	<b>58,52</b>	<b>554,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Печень тушеная с овощами	220	12,02	4	23,94	180,2	1 170
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>21,39</b>	<b>18</b>	<b>99,13</b>	<b>666</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>37,51</b>	<b>36</b>	<b>157,65</b>	<b>1220,2</b>	

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

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная	170	18,7	18	33,85	384,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27,79</b>	<b>27</b>	<b>100,37</b>	<b>819,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>35,55</b>	<b>24</b>	<b>103,38</b>	<b>844</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>63,34</b>	<b>51</b>	<b>203,75</b>	<b>1663,6</b>	

(лист 6)

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

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	7	33,89	234,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>639</b>	<b>16,65</b>	<b>13</b>	<b>87,47</b>	<b>647,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,42</b>	<b>42</b>	<b>129,35</b>	<b>1063,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 519</b>	<b>45,07</b>	<b>55</b>	<b>216,82</b>	<b>1711,2</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) с ( 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
	Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>23,88</b>	<b>16</b>	<b>97,99</b>	<b>699,7</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>30,97</b>	<b>42</b>	<b>117,61</b>	<b>976,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>54,85</b>	<b>58</b>	<b>215,6</b>	<b>1676</b>	

(лист 8)

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	250	20,17	14	40,46	364,6	6,22
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>639</b>	<b>26,94</b>	<b>19</b>	<b>90,42</b>	<b>763,4</b>	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>23,29</b>	<b>40</b>	<b>120,4</b>	<b>1113,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 529</b>	<b>50,23</b>	<b>59</b>	<b>210,82</b>	<b>1876,6</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) с ( 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	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,93</b>	<b>33</b>	<b>46,59</b>	<b>567,5</b>	
Обед	Помидор свежий	100	1,1		3,8	24	8,13
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>84,2</b>	<b>750,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>60,39</b>	<b>63</b>	<b>130,79</b>	<b>1318,2</b>		

(лист 10)

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

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,81</b>	<b>30</b>	<b>72,69</b>	<b>641,3</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	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>40,23</b>	<b>40</b>	<b>103,85</b>	<b>960,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>61,04</b>	<b>70</b>	<b>176,54</b>	<b>1602,1</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>14 832</b>	<b>511,97</b>	<b>523</b>	<b>1942,6</b>	<b>15758,6</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 483,2</b>	<b>51,2</b>	<b>52,3</b>	<b>194,3</b>	<b>1575,9</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова А.И.

Утвердил \_\_\_\_\_