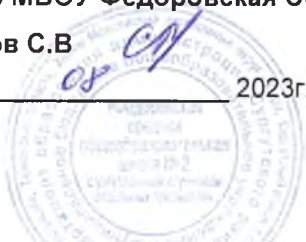


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Федоровская СОШ №2 с УИОП

Капитонов С.В

" 25 " 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

2023г.



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 (обед,пол) 398р с Неделя: 1 День: понедельник (лист 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		880	38,18	25	124,39	984,2	
Полдник	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Полдник		615	15,56	11	87,49	525,4	
Итого за день		1 495	53,74	36	211,88	1509,6	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	60	0,83	6	5,69	84,1	16
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		860	30,73	45	126,7	1051,2	
Полдник	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Полдник		560	10,43	14	77,29	652,3	
Итого за день		1 420	41,16	59	203,99	1703,5	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с курицей	250	0,94	3	6,3	54,3	
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		830	17,53	12	83,3	524,7	
Полдник	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Полдник		550	28,7	26	92,11	690	
Итого за день		1 380	46,23	38	175,41	1214,7	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		840	21,15	27	102,09	760,1
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	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	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Полдник		670	26	23	100,12	686,4	
Итого за день		1 510	47,15	50	202,21	1446,5	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	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	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		820	37,1	38	118,96	1001,3	
Полдник	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	40	3,16	3	21,76	128,4	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Итого за Полдник		500	40,03	27	98,68	811,5
Итого за день		1 320	77,13	65	217,64	1812,8	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		830	16,06	22	123,07	823,1	
Полдник	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник		720	18,17	14	120,68	726,9
Итого за день		1 550	34,23	36	243,75	1550	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	240	19,07	27	34,93	483,8	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		820	31,89	44	99,34	953,1	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Птица запеченная со сметаной *	100	16,18	25	0,15	286	889
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Полдник		550	27,79	34	82,14	757,1	
Итого за день		1 370	59,68	78	181,48	1710,2	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	31,11	43	125,97	1032	
Полдник							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Полдник		560	29,03	26	67,89	628	
Итого за день		1 430	60,14	69	193,86	1660	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		860	38,87	38	129,45	1016	
Полдник	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Полдник		590	24,63	26	56,12	528,9
Итого за день		1 450	63,5	64	185,57	1544,9	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 398р с

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		790	30,99	34	63,22	702	
Полдник	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Тефтели рыбные.	100	12,65	6	13,14	156,5	1 063
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
Итого за Полдник		570	24,88	17	83,27	588,1	
Итого за день		1 360	55,87	51	146,49	1290,1	

Составил _____ Левадная Ольга Васильевна

Утвердил _____ Капитонов С.В.

