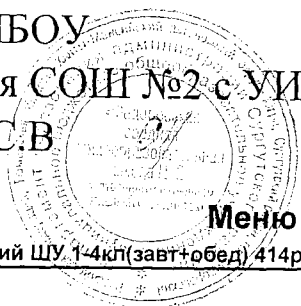


Согласовано

Директор МБОУ  
Федоровская СОШ №2 с УИОП  
Капитонов С.В.



Утверждаю Директор  
ООО "Азбука питания"  
Широканова Е.А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р      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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>634</b>	<b>16,85</b>	<b>13</b>	<b>96,1</b>	<b>616,7</b>	
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
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>32,47</b>	<b>13</b>	<b>103,89</b>	<b>758,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 374</b>	<b>49,32</b>	<b>26</b>	<b>199,99</b>	<b>1375,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р      Неделя: 1      День: вторник

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>13,38</b>	<b>13</b>	<b>89,88</b>	<b>685,7</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,39</b>	<b>44</b>	<b>108,62</b>	<b>951,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>42,77</b>	<b>57</b>	<b>198,5</b>	<b>1636,8</b>	

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

Неделя: 1

День: среда

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,41</b>	<b>20</b>	<b>79,95</b>	<b>579,6</b>	
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 кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	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>		<b>720</b>	<b>32,87</b>	<b>21</b>	<b>107,67</b>	<b>765,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>56,28</b>	<b>41</b>	<b>187,62</b>	<b>1344,9</b>	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,47</b>	<b>12</b>	<b>66,04</b>	<b>450,4</b>	
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 кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,86</b>	<b>30</b>	<b>109,65</b>	<b>800</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>40,33</b>	<b>42</b>	<b>175,69</b>	<b>1250,4</b>	

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 сгущенное	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>32,14</b>	<b>22</b>	<b>107,47</b>	<b>824,3</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>42</b>	<b>100,64</b>	<b>930,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>64,84</b>	<b>64</b>	<b>208,11</b>	<b>1755</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>634</b>	<b>17,39</b>	<b>14</b>	<b>99,72</b>	<b>630,7</b>	
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 кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	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>750</b>	<b>22,45</b>	<b>33</b>	<b>111,25</b>	<b>854,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 384</b>	<b>39,84</b>	<b>47</b>	<b>210,97</b>	<b>1485,6</b>	

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

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
	Птица запеченная со сметаной *	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,6</b>	<b>29</b>	<b>79,9</b>	<b>763,4</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>28,05</b>	<b>39</b>	<b>84,01</b>	<b>835,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>54,65</b>	<b>68</b>	<b>163,91</b>	<b>1598,7</b>	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>634</b>	<b>16,53</b>	<b>14</b>	<b>79,21</b>	<b>572</b>	
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 кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	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.	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>770</b>	<b>27,28</b>	<b>40</b>	<b>109,21</b>	<b>907,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 404</b>	<b>43,81</b>	<b>54</b>	<b>188,42</b>	<b>1479,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый 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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,14	25	48,23	501,1	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	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
	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>		750	36,15	36	102,47	875,3	
<b>Итого за день</b>		1 250	60,29	61	150,7	1376,4	

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
	Тефтели рыбные.	80	10,12	5	10,51	125,2	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>		550	18,5	11	92,27	544,4	
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
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	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>		700	28,04	36	56,76	668,9	
<b>Итого за день</b>		1 250	46,54	47	149,03	1213,3	
<b>Итого за период</b>		13 122	498,67	507	1832,94	14516,1	
<b>Среднее значение за период</b>		1 312,2	49,9	50,7	183,3	1451,6	

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