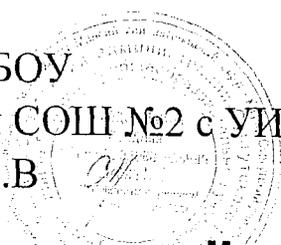


Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ №2 с УИОП
 Капитонов С.В.



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+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	250	7,91	7	46,41	284,3	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		684	18,43	14	105,38	673,6	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	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
Итого за Обед		880	37,71	15	122,59	886,5	
Итого за день		1 564	56,14	29	227,97	1560,1	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+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	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		630	14,24	15	94,66	740,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8	834,01
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		910	34,15	52	130,29	1138	
Итого за день		1 540	48,39	67	224,95	1878,8	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+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	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
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	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 мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	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
Итого за Обед		870	41,6	29	128,19	954,8	
Итого за день		1 460	67,73	51	215,72	1596,8	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 1

День: четверг

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
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	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		590	15,9	15	71,25	508,6
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус красный основной	100	0,72	5	7,5	78,6	901
	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
Итого за Обед		980	32,63	40	136,37	1028,6	
Итого за день		1 570	48,53	55	207,62	1537,2	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р 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
	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		550	40,58	28	118,82	956,2	
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	37,9	53	120,05	1127,8	
Итого за день		1 440	78,48	81	238,87	2084	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р 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
	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		684	18,97	15	109	687,6	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	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	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
Итого за Обед		890	26	40	132,48	1027,9	
Итого за день		1 574	44,97	55	241,48	1715,5	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+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	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	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
Итого за Завтрак		590	29,41	32	87,11	836,1	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	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.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	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
	Итого за Обед		860	33,04	49	100,07	1005,5
Итого за день		1 450	62,45	81	187,18	1841,6	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+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	250	7,51	9	25,3	228,4	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		684	18,03	16	84,27	617,7	
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 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
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	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
Итого за Обед		910	31,58	49	127,87	1098	
Итого за день		1 594	49,61	65	212,14	1715,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

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
	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
Итого за Завтрак		550	30,64	32	49,1	590,7	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	43,53	45	119,71	1061,6	
Итого за день		1 440	74,17	77	168,81	1652,3	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

День: пятница

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
Итого за Завтрак		590	20,43	12	98,01	589,6	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		820	33,03	44	68,1	815,6	
Итого за день		1 410	53,46	56	166,11	1405,2	
Итого за период		15 042	583,93	617	2090,85	16987,2	
Среднее значение за период		1 504,2	58,4	61,7	209,1	1698,7	

Составил _____ Селезнева Ольга Александровна