

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 5-11кл (обед,пол) 414р      Неделя: 1      День: понедельник

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	1,4		7,3	37,2	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
	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>28,6</b>	<b>15</b>	<b>121,44</b>	<b>835,5</b>	
Полдник	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 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 Полдник</b>		<b>684</b>	<b>18,43</b>	<b>14</b>	<b>105,38</b>	<b>673,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 564</b>	<b>47,03</b>	<b>29</b>	<b>226,82</b>	<b>1509,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р      Неделя: 1      День: вторник

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 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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>34,15</b>	<b>52</b>	<b>130,29</b>	<b>1138</b>
Полдник	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>630</b>	<b>14,24</b>	<b>15</b>	<b>94,66</b>	<b>740,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>48,39</b>	<b>67</b>	<b>224,95</b>	<b>1878,8</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	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>870</b>	<b>37,45</b>	<b>27</b>	<b>103,8</b>	<b>837,3</b>	
Полдник	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 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 Полдник</b>		<b>590</b>	<b>26,13</b>	<b>22</b>	<b>87,53</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>63,58</b>	<b>49</b>	<b>191,33</b>	<b>1479,3</b>	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>25,77</b>	<b>27</b>	<b>129,93</b>	<b>890,7</b>	
Полдник	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>15</b>	<b>71,25</b>	<b>508,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>41,67</b>	<b>42</b>	<b>201,18</b>	<b>1399,3</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>37,9</b>	<b>53</b>	<b>120,05</b>	<b>1127,8</b>	
Полдник	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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 Полдник</b>		<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>24</b>	<b>113,71</b>	<b>826,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>74,61</b>	<b>77</b>	<b>233,76</b>	<b>1953,9</b>	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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>26,71</b>	<b>41</b>	<b>132,39</b>	<b>1039,5</b>	
Полдник	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>684</b>	<b>18,97</b>	<b>15</b>	<b>109</b>	<b>687,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 574</b>	<b>45,68</b>	<b>56</b>	<b>241,39</b>	<b>1727,1</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

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	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
	Залеканка 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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,04</b>	<b>49</b>	<b>100,07</b>	<b>1005,5</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
	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 Полдник</b>		<b>590</b>	<b>26,09</b>	<b>15</b>	<b>98,8</b>	<b>718,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 450</b>	<b>59,13</b>	<b>64</b>	<b>198,87</b>	<b>1724,4</b>	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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>
Полдник	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>684</b>	<b>18,03</b>	<b>16</b>	<b>84,27</b>	<b>617,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 574</b>	<b>41,32</b>	<b>56</b>	<b>204,67</b>	<b>1730,9</b>	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	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>38,72</b>	<b>42</b>	<b>85,09</b>	<b>878,5</b>	
Полдник	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>550</b>	<b>30,64</b>	<b>32</b>	<b>49,1</b>	<b>590,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>69,36</b>	<b>74</b>	<b>134,19</b>	<b>1469,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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
	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>37,82</b>	<b>48</b>	<b>106,06</b>	<b>992,8</b>	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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
	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 Полдник</b>		<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>29</b>	<b>86,32</b>	<b>706,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>61,42</b>	<b>77</b>	<b>192,38</b>	<b>1699</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 942</b>	<b>552,19</b>	<b>591</b>	<b>2049,54</b>	<b>16571</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 494,2</b>	<b>55,2</b>	<b>59,1</b>	<b>205</b>	<b>1657,1</b>	

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

Утвердил \_\_\_\_\_