



Согласовано:

Директор образовательного учреждения

И.О. Директор образовательного учреждения *Зинаида Николаевна Витальевна*

ООО "Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения"

И.О. Директор *Елена Викторовна Прусакова*

2024 года



Утверждено:

Директор

"ООО Социальное питание"

И.О. Директор *Антон Юрьевич Хоменко*

2024 года

Двухнедельное меню горячего питания (Обед Полдник) для детей 5-11 кл.
Двухнедельное меню горячего питания (Завтрак Обед) для детей 5-11 кл.

Разработано с учетом требований:

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	20	2,55	2	0,15	31,5	349,02
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	13,57	11	55,47	373,4	
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
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		880	26	24	60,29	641,1	
Итого за день		1 500	39,57	35	115,76	1014,5	

(лист 2)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6		26,25	125,8	0,15
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Итого за Завтрак		635	28,79	13	53,54	484
Обед	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		890	28,82	26	65,62	565,7	
Итого за день		1 525	57,61	39	119,16	1049,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Говядина в соусе (Онищенко)	90	13,13	10	4,9	189,5	437,2
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	21,81	17	52,96	476,8	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Уха рабацкая (сайда, минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1	1,13	14,5	901,05
	Бивштекс рубленый паровой	70	14	10		142	1 652,03
	Овощи тушеные в молочном соусе	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		870	36,31	31	59,28	659,7	
Итого за день		1 490	58,12	48	112,24	1136,5	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39! Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста туш)	150	3,7	5	19,32	142,3	959,04
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Завтрак		595	17,37	17	54,08	451,1	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Солянка из сборных овощей (с растительным маслом)	180	3,88	9	8,76	137,2	14 538,54
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	28,46	31	54,34	619,7	
Итого за день		1 475	45,83	48	108,42	1070,8	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39!		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет фаршированный зеленым горошком	170	12,16	13	7,8	199	4,47
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		570	17,51	17	41,55	386,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250	4,24	6	13,81	127,3	577,05
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	35,73	22	67,44	620,7	
Итого за день		1 450	53,24	39	108,99	1006,8	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39!		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	250	9,07	11	32,4	265,2	6,21
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Завтрак		620	18,18	14	47,42	434,2	
Обед	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	100	13,08	19	5,49	247,3	907,04
	Соус красный основной без сахара	15	0,11	1	0,85	10,8	901,05
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		865	32,69	27	73,55	663,2
Итого за день		1 485	50,87	41	120,97	1097,4	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки (котлеты) рыбные паровые из минтая (без панировки) с маслом	90	12,15	4	7,34	113,2	3,34
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	20,83	11	55,4	400,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91	45,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	250	19,88	21	25,12	374	14 505,02
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		860	33,95	38	69,41	752,2	
Итого за день		1 480	54,78	49	124,81	1152,7	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 391 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	170	8	37,98	145	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Завтрак		605	175,61	11	53	260,3	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Сметана 20% жирности	8	0,2	2	0,27	16,3	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		898	28,24	32	66,44	660,4	
Итого за день		1 503	203,85	43	119,44	920,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39I		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 без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	580	28,67	32	44,4	546	
Обед	Помидор свежий	100	1,1		3,8	24	8,13
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед	830	29,96	27	56,13	579,4	
Итого за день	1 410	58,63	59	100,53	1125,4		

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл(завтр+обед) 39I		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	625	21,91	27	40,76	497,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,92	8	3,4	90,4	1 372
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Каша перловая вязкая	180	5,97	6	29,33	193,2	1 623,01
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед	880	42,78	33	65,32	726,8	
Итого за день	1 505	64,69	60	106,08	1224,4		
Итого за период	14 823	687,19	461	1136,4	10798,9		
Среднее значение за период	1 482,3	68,7	46,1	113,6	1079,9		

Составил

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г 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	1,91	6	9,2	137,1	124
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	24,7	23	53,37	621,9	
Полдник	Яйцо вареное	20	2,55	2	0,15	31,5	349,02
	Рожки с сыром	250	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник		620	13,57	11	55,47	373,4
Итого за день		1 500	38,27	34	108,84	995,3	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Свекольник со сметаной	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Капуста белокочанная	150	3,35	5	9,59	100,5	7,2
	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		860	27,32	25	71,06	572,1	
Полдник	Сыр твердых сортов в	15	3,5			53,7	14 538
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша пшеничная вязкая с	150	6		26,25	125,8	0,15
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Полдник		645	30,13	14	54,06	500,5	
Итого за день		1 505	57,45	39	125,12	1072,6	

(лист 3)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г		Неделя: 1		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
	Уха рабацкая (сайда,	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Соус красный основной без	20	0,15	1	1,13	14,5	901,05
	Бивштекс рубленый	70	14	10		142	1 652,03
	Овощи тушеные в	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		870	36,31	31	59,28	659,7	
Полдник	Говядина в соусе	90	13,13	10	4,9	189,5	437,2
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Полдник		620	21,81	17	52,96	476,8
Итого за день		1 490	58,12	48	112,24	1136,5	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом с	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Суп перловый	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		820	27,39	30	60,28	615,8
Полдник	Рыба «Лакомка» с	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста туш)	150	3,7	5	19,32	142,3	959,04
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Итого за Полдник		595	17,37	17	54,08	451,1
Итого за день		1 415	44,76	47	114,36	1066,9	

(лист 5)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из отварной свеклы с	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250	4,24	6	10,81	127,3	577,05
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	35,73	22	67,44	620,7	
Полдник							
	Омлет фаршированный зеленым горошком	170	12,16	13	7,8	199	4,47
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		550	14,74	14	32,52	321,7	
Итого за день		1 430	50,47	36	99,96	942,4	

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Солянка домашняя со	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	100	13,08	19	5,49	247,3	907,04
	Соус красный основной без	15	0,11	1	0,85	10,8	901,05
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		875	35,59	30	72,95	695,3	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	9,07	11	32,4	265,2	6,21
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	70,5	5,6
Итого за Полдник		605	14,68	15	47,42	387,9	
Итого за день		1 480	50,27	45	120,37	1083,2	

(лист 7)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г) 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 без	100	1,69	7	4,65	91	45,01
	Суп картофельный с	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	250	19,88	21	25,12	374	14 505,02
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		860	33,95	38	69,41	752,2	
Полдник	Биточки (котлеты) рыбные паровые из минтая (без	90	12,15	4	7,34	113,2	3,34
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		620	20,83	11	55,4	400,5	
Итого за день		1 480	54,78	49	124,81	1152,7	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,г) 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 и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Сметана 20% жирности	8	0,2	2	0,27	16,3	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из свежих яблок без	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		898	28,24	32	66,44	660,4	
Полдник	Котлета капустная	250	170	8	37,98	145	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Полдник		605	175,61	11	53	260,3	
Итого за день		1 503	203,85	43	119,44	920,7	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед, г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидор свежий	100	1,1		3,8	24	8,13
	Суп перловый	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из сухофруктов	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		830	29,96	27	56,13	579,4	
Полдник							
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		16,18	64,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		580	28,67	32	44,4	546	
Итого за день		1 410	58,63	59	100,53	1125,4	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед, г

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 с маслом	100	0,92	8	3,4	90,4	1 372
	Солянка домашняя со	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Чикенбол с молочным	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Каша перловая вязкая	180	5,97	6	29,33	193,2	1 623,01
	Напиток Ягодка (без	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	42,78	33	65,32	726,8	
Полдник							
	Птица запеченная со	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Полдник		625	21,91	27	40,76	497,6	
Итого за день		1 505	64,69	60	106,08	1224,4	
Итого за период		14 718	681,29	460	1131,75	10720,1	
Среднее значение за период		1 471,8	68,1	46	113,2	1072	

Составил



Утвердил _____