

Составил:
бухгалтер-калькулятор
Парахина А.В.

Утвердил:
директор МБОУ СОШ № 4
О.П.Толстоусова
введено в действие приказом
№ 80/1 от "25" июля 2023 г.

весенне-летний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ДОЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша "Дружба" с маслом1 (весенне-летний)	200/5	5	8	29	202	700
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44	
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		422	10	9	68	388	
Горячее пита	Винегрет 0,100	100	1	10	10	133	16
	Суп картофельный с рыбными консервами со сметаной 250/6	250/6	2	4	22	128	106,02
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	мясо тушеное 0,120	120	14	27	3	269	256,01
	Компот из кураги	200	1		28	111	802
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		885	34	52	155	1155	
Итого за день		1 307	44	61	223	1543	

(лист 2)

Рацион: ДОЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	суфле творожное паровое №269 200	200	30	22	43	489	13 019
	молоко школьное	200	6	6	9	118	40
	Какао с молоком	200	4	4	26	145	800
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		600	44	33	107	894	
Горячее пита	Борщ из свежей капусты с курой	250	10	12	14	205	111
	Салат из свежих огурцов *	100	1	10	3	106	13,01
	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303	305,04
	Шницель из филе кури	100	14	19	5	247	212
	Компот из быстрозамороженных ягод	200			17	70	
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		861	34	50	122	1075	
Итого за день		1 461	78	83	229	1969	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218	707
	Сок	200	1		21	94	815
	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121	805
	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148	400
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		655	21	18	120	723	
Горячее питание							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой со сметаной	250/5	15	17	24	304	113,01
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Котлета рыбная (горбуша) 100 гр.	100	18	6	7	161	54,2
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	78	32
	напиток из черной смородины	200			20	76	
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		864	42	40	118	988	
Итого за день		1 519	63	58	238	1711	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный2	200	18	29	5	353	1,02
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
	Чай с сахаром	200/15			15	58	807
	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135	401
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		465	24	30	82	688	
Горячее питание							
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной*	250/5	10	14	11	209	107,01
	Рагу из овощей2	200	3	6	21	140	206,01
	тефтели из говядины	100	18	21	12	310	210,03
	Салат из свежих помидоров *	100	1	10	3	106	11
	Компот с изюмом и курагой	200	1		29	112	820
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		855	37	52	105	1021	
Итого за день		1 320	61	82	187	1709	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5	200/5	3	15	19	216	704,04
	Какао с молоком	200	4	4	26	145	800
	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220	402
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		455	14	37	89	723	
Горячее пита							
	Рассольник ленинградский 250/5	250/5	12	23	22	337	101,09
	Салат из овощей с кукурузой консервированной	100	7	15	28	270	1 021
	Рожки отварные с маслом *	200	7	13	48	341	207,01
	Шницель натуральный (свинина) 100гр.	100	16	37		352	267,01
	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57	819,01
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Итого за Горячее питание	855	46	89	142	1501	
Итого за день		1 310	60	126	231	2224	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом *	200/15	8	17	48	367	706,01
	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121	805
	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148	400
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		465	23	27	114	778	
Горячее пита							
	Суп пюре с яйцом	250	5	6	26	171	61
	Пюре из гороха с маслом1	200/5	23	6	48	341	303
	Гуляш из говядины	100/50	31	35	10	473	201,03
	Салат зимний 0,100	100	2	9	14	134	9,01
	Компот с изюмом и курагой	200	1		29	112	820
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		905	66	57	156	1375	
Итого за день		1 370	89	84	270	2153	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная	200/5	7	8	33	219	703
	Напиток кофейный *	200	3	3	21	121	810
	Бутерброд с повидлом*	030/20	2		33	135	401,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
	Итого за Завтрак 1	455	16	12	116	617	
Горячее пита	Суп из овощей с курой со сметаной	250/10	10	15	14	229	103,02
	Рис с овощами	200	5	8	40	245	311
	мясо тушеное 0,120	120	14	27	3	269	256,01
	Салат из огурцов свежих 100	100	1	15	2	147	
	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57	819,01
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Итого за Горячее питание	880	34	66	103	1091	
Итого за день		1 335	50	78	219	1708	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	суфле творожное паравое №269 200 (весене-летний)	200	30	22	43	489	13 019
	Сок (весене-летний)	200	1		21	94	815
	Чай с лимоном (весене-летний)	200/10/7	1		10	44	
	Хлеб Витаминизированный (весене-летний)	0,03	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1 (весене-летний)	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		617	36	23	103	769	
Горячее пита							
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой (весене-летний)	250/10	10	14	11	209	107,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1 (весене-летний)	200/9	12	10	63	370	302
	Суфле из отварной птицы (филе куриное) (весене-летний)	100	16	19	4	253	7 027
	Винегрет 0,100 (весене-летний)	100	1	10	10	133	16
	Компот из кураги (весене-летний)	200	1		28	111	802
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		869	44	54	145	1220	
Итого за день		1 486	80	77	248	1989	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265	1,01
	Какао с молоком *	200	4	4	26	145	800,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		350	21	27	59	552	
Горячее пита							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой со сметаной5-11	200/5	12	14	19	245	113,02
	Салат витаминный2	100	1	5	13	103	14
	Суфле из картофеля и моркови	200	7	13	32	259	32
	Котлета рыбная (горбуша) 100 гр.	100	18	6	7	161	54,2
	Компот с изюмом и курагой	200	1		29	112	820
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Обработка солевая	100					
Итого за Горячее питание		905	43	39	129	1024	
Итого за день		1 255	64	66	188	1576	

(лист 10)

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом *	200/15	8	17	48	367	706,01
	Чай с молоком *	200	2	2	17	87	812
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		415	14	20	94	596	
Горячее пита							
	Рассольник ленинградский с курой со сметаной **	200/5	8	12	16	199	101,07
	Капуста тушеная с маслом *	200/9	5	9	22	184	307
	Шницель натуральный (свинина) 100гр.	100	16	37		352	267,01
	Салат из помидоров и огурцов свежих *	100	1	10	4	109	26
	напиток из черной смородины	200			20	76	
	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		814	34	69	91	1064	
Итого за день		1 229	48	89	185	1660	

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная	200/5	7	8	33	219	703
	молоко школьное	200	6	6	9	118	40
	Напиток кофейный *	200	3	3	21	121	810
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78	1 002,02
Итого за Завтрак 1		605	20	18	92	600	
Горячее пита							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой со сметаной	250/5	15	17	24	304	113,01
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Котлеты из филе куриного *	100	15	20	10	275	203,01
	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1	10	7	123	2,02
	Обработка солевая	100					
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
	Компот из быстрозамороженных ягод	200			17	70	
	Итого за Горячее питание	964	39	57	122	1141	
Итого за день		1 569	59	75	214	1741	

(лист 12)

Рацион: ДОЛ		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями1	200	21	23	138	846	45,01
	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148	400
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		467	32	29	177	1102	
Горячее пита							
	Борщ из свежей капусты с курой	250	10	12	14	205	111
	Запеканка макаронная с мясом 0,300	300	29	42	72	735	93,02
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	78	32
	Компот с изюмом и курагой	200	1		29	112	820
	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80	1 002,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64	1 005,01
Итого за Горячее питание		850	45	62	147	1274	
Итого за день		1 317	77	91	324	2376	

Итого за период	16 478	773	970	2756	22359	
Среднее значение за период		64,4	80,8	229,7	1863,3	