

Согласовано:

Директор МАОУ НГО "СОШ" № 4

Т.В.Шешина



## Основное ( организованные ) меню

### Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>1 день</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Тефтели с соусом	90/30	15,5	15,45	14,74	374,6	174/228
	Макароньы отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	516
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>27,9</b>	<b>26,05</b>	<b>68,74</b>	<b>736,4</b>	
<b>2 день</b>							
Завтрак	Голубец ленивый	90/5	8,43	8,6	6,34	136,56	150
	Пюре картофельное	150	3,04	4,96	20,7	140	520
	Ватрушка со сметаной	65	3,6	7,4	28,1	194	770
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Помидор порционнo	60	0,48	0,06	1,56	9	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>19,05</b>	<b>22,92</b>	<b>106,2</b>	<b>706,96</b>	
<b>3 день</b>							
Завтрак	Салат из св.капусты	60	0,64	3,04	2,8	37,8	43
	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,85	3,6	39,6	192,75	98
	Турбинка песочная	100	7,62	8,3	55,07	225,46	770
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	253
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>20,01</b>	<b>20,64</b>	<b>159,07</b>	<b>716,81</b>
<b>4 день</b>							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,41	3,79	129,6	50
	Рыба припущенная	90	16,69	1,01	0	70,9	371
	Капуста тушеная	150	2,1	7,5	10,5	118	534
	Чай с молоком	200/20	0,5	0,8	17	68,6	261
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>24,47</b>	<b>21,02</b>	<b>44,19</b>	<b>451,9</b>
<b>5 день</b>							
Завтрак	Котлета мясная	90/5	14,1	8,22	10,05	168,75	161
	Пюре картофельное	150	3,04	4,96	20,7	140	520
	Ватрушка с творогом	75	3,7	3,1	28,2	157	736
	Чай с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87	884/885
	Помидор порционнo	60	0,84	0	5,34	50,8	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>26,28</b>	<b>18,98</b>	<b>114,09</b>	<b>762,35</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>1 день</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Каша "Дружба" с м/слив.	200/10	5,4	3,9	33,42	191	84
	Сосиска в тесте	100	11,8	9,2	33,72	207	736
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>26,8</b>	<b>19,2</b>	<b>113,54</b>	<b>680,4</b>	
<b>2 день</b>							
Завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,7	3	3,6	68	43
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	261
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	10,3	11,7	25,6	208	366
	Сыр порционно	15	4,7	7,9	7,3	123	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>20,5</b>	<b>24,5</b>	<b>66,7</b>	<b>550,8</b>	
<b>3 день</b>							
Завтрак	Биточек из кури	90/5	16,32	15,08	7,99	173,25	5/9
	Пюре картофельное	150	3,04	4,96	20,7	140	520
	Расстегай с рыб. консервой	75	8,25	4,21	26,93	178	743/752
	Помидор порционно	60	0,84	0	5,34	50,8	
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	253
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>35,55</b>	<b>29,55</b>	<b>106,36</b>	<b>716,85</b>	
<b>4 день</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	90/5	10,8	9,97	7,58	163,69	134
	Макароньы отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	516
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Салат из моркови	60	1,54	4,49	10,74	81	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>18,54</b>	<b>19,66</b>	<b>71,72</b>	<b>525,09</b>	
<b>5 день</b>							
Завтрак	Огурец порционно	60	0,48	0,06	1,56	9	
	Омлет натуральный с м/слив.	150/5	7,865	13,12	1,49	156	110
	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,1	0	6,8	28	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	32,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,245</b>	<b>19,38</b>	<b>22,75</b>	<b>290,3</b>	

**Основное ( организованное ) меню  
Возрастная категория 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>1 день</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Тефтели с соусом	100/30	13,8	16,4	13,1	417	174/228
	Макароньы отварные	180	6,3	4,92	28,2	176,4	516
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>29</b>	<b>27,82</b>	<b>71,8</b>	<b>808,2</b>	
<b>2 день</b>							
	Голубец ленивый с м/слив.	100/5	10	23,8	1,57	268	150

Завтрак	Пюре картофельное	180	3,65	8,92	24,87	168	520
	Ватрушка со сметаной	65	3,6	7,4	28,1	194	770
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Помидор порционно	100	0,48	0,06	1,56	9	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>ИТОГО:</b>		<b>930</b>	<b>21,23</b>	<b>42,08</b>	<b>105,6</b>	<b>866,4</b>	

### 3 день

Завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,7	3	3,6	68	43
	Каша рисовая с м/слив.	200/5	3,75	10	39,5	272,5	98
	Турбинка песочная	100	7,62	8,3	55,07	225,46	770
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	253
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>865</b>	<b>21,97</b>	<b>27</b>	<b>159,77</b>	<b>826,76</b>	

### 4 день

Завтрак	Салат из свеклы с сыром	100	4,96	19,01	6,31	216	50
	Рыба припущенная	100/5	17,4	1,12	0	67,8	371
	Капуста тушеная	180	2,52	9	12,6	142	534
	Чай с молоком	200/20	0,5	0,8	17	68,6	261
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>665</b>	<b>27,58</b>	<b>30,23</b>	<b>48,81</b>	<b>559,2</b>	

### 5 день

Завтрак	Котлета мясная	100/5	15,68	9,13	11,16	187,5	161
	Пюре картофельное	180	3,65	8,92	24,87	168	520
	Ватрушка с творогом	75	3,7	3,1	28,2	157	736
	Чай с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87	884/885
	Помидор порционно	100	0,1	0	6,41	67,73	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>ИТОГО:</b>		<b>920</b>	<b>27,73</b>	<b>23,85</b>	<b>120,44</b>	<b>826,03</b>	

### 6 день

Завтрак	Шницель натуральный с м/слив	100/5	18,21	9,63	5,13	225	450
	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,12	3,6	28,2	205	297
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	10,8	2,47	121	20
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	204,8	693
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>645</b>	<b>41,99</b>	<b>30,13</b>	<b>83,1</b>	<b>820,6</b>	

## Неделя 2

### 1 день

Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Каша "Дружба" с м/слив.	200/5	6,75	4,88	41,78	238	84
	Сосиска в тесте	100	11,8	9,2	33,72	207	736/737
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
<b>ИТОГО:</b>		<b>825</b>	<b>28,15</b>	<b>20,18</b>	<b>121,9</b>	<b>727,4</b>	

### 2 день

Завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,7	3	3,6	68	43
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	261
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	12,36	14,4	30,7	306	366
	Сыр порционно	15	4,7	7,9	7,3	123	
<b>ИТОГО:</b>		<b>605</b>	<b>22,56</b>	<b>27,2</b>	<b>71,8</b>	<b>648,8</b>	

<b>3 день</b>							
Завтрак	Биточек из кури с м/слив.	100/5	18,7	17,3	11,9	223	5./9
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Расстегай с рыбой	75	8,25	4,21	26,93	178	743/752
	Помидор порционно	100	0,84	0	5,34	50,8	
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	253
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>38,67</b>	<b>36,71</b>	<b>115,67</b>	<b>853,6</b>	
<b>4 день</b>							
Завтрак	Котлета рыбная	100/5	14,8	8,86	10	145,5	134
	Макаронь отварные	180	6,3	4,92	28,2	176,4	516
	Чай со смородиной	200/20	0,5	0,8	17	68,6	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Салат из моркови	100	2,4	3,3	15,2	102	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>665</b>	<b>26,2</b>	<b>18,18</b>	<b>83,3</b>	<b>557,3</b>	
<b>5 день</b>							
Завтрак	Огурец порционно	100	0,48	0,06	1,56	9	
	Омлет натуральный с м/слив.	200/5	14,4	23,85	2,71	282	110
	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,1	0	6,8	28	884/885
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Сыр порционно	20	4,6	5,9	0	32,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>21,78</b>	<b>30,11</b>	<b>23,97</b>	<b>416,3</b>	
<b>6 день</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	12,36	14,4	30,7	306	366
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	204,8	693
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	Салат из свеклы с сыром	100	4,96	19,01	6,31	216	50
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>25,32</b>	<b>39,51</b>	<b>84,31</b>	<b>791,6</b>	