

Согласовано:

Директор МАОУ НМО " СОШ " № 4

Т.В.Шешина



Основное (организованное) меню

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1./6
	Тефтели из мяса с рисом	100	14,2	12,2	9,4	204	23./8
	Макароны отварные	180	6,4	4,6	38,9	222	57./3
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16./10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	ИТОГО:	580	31,66	23,34	87,82	686	
2 день							
Завтрак	Голубец с мясом, рисом (ленивые)	100	9,5	10,9	6,6	123	35./8
	Картофельное пюре	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Салат из свежих помидор	100	1	5,1	3,5	64	23./1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	840	19,56	22,34	106,42	669,6	
3 день							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	110	7,4	11,1	4,9	116,88	28./1; 5./13
	Каша пшеничная молочная с м/слив.	185	5,84	5,38	28	183,97	8./4
	Манник	50	3,2	5,8	27,25	138	23./12
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18./10
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	ИТОГО:	805	25,7	27,12	130,71	804,85	
4 день							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,7	5	9,8	91	11./1
	Рыба отварная	100	16,9	9,69	0	75	1./7
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,62	231,6	60./3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	91	17./10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	ИТОГО:	640	30,6	22,21	95,84	622,6	
5 день							
Завтрак	Котлета из мяса	100	13,34	14,64	7,18	220,94	14./8
	Картофельное пюре	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	Капуста тушеная	50	1,17	0,97	4,53	31,33	13./3
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	790	23,64	21,96	99,34	701,49	

Неделя 2

1 день

Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,5	64	23./1
	Каша рисовая молочная с м/слив.	185	5,38	5,2	38,05	220,76	8./4
	Коржик молочный	75	13,5	15,8	40,96	343,52	20./12
	Напиток "Витошка"	200	0,5	0,8	17	68,6	2.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	820	25,74	28,24	147,13	924,88	

2 день

Завтрак	Салат из моркови	100	1,1	5	12	97	18./1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	25,2	15,15	24,3	337,5	10./5
	ИТОГО:	540	31,06	20,69	79,32	626,5	

3 день

Завтрак	Биточек из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	5./9
	Картофельное пюре	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	5	2,3	57	22./1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	91	17./10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	ИТОГО:	640	29,86	28,04	83,22	704,6	

4 день

Завтрак	Котлета рыбная	100	13,7	12	8	105	9./7
	Макаронные изделия отварные	180	7,63	5,47	46,66	266,4	57./3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,1	83	6./10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	740	27,19	18,81	122,38	682,4	

5 день

Завтрак	Салат из огурцов, помидоров	100	1,4	4,1	3,3	57	20.
	Омлет натуральный с м/слив.	185	17,46	23,57	3,14	293,6	3./6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18./10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Сыр порционно	15	3,9	4,05	0	52,5	5./13
	ИТОГО:	560	31,22	35,76	57,4	675,1	