

Согласовано:
Директор МАОУ НМО" СОШ № 4
Т.В. Шешина



Основное (организованное) меню
Возрастная категория: 12-18 лет (дети ОВЗ, инвалиды)

Прием пищи	раздел меню	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	гор.блюдо гор.блюдо гор.напиток хлеб хлеб	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	
Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	285	10,1	9,4	7,7	154,7	7/2
	2 блюдо	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	437
	гарнир	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3/3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка с повидлом	75	5,08	6,46	34,96	218,08	7/12
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		ИТОГО:	1100	39,14	28,7	140,18	980,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	70,8	52,04	228	1666,38		
2 день								
завтрак	гор.блюдо	Голубец с мясом, рисом (ленивые)	100	9,5	10,9	6,6	123	35/8
	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3/3
	гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,5	64	23/1
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	3
		ИТОГО:	840	19,56	22,34	106,42	669,6	
обед	1 блюдо	Суп рыбный из консервы	250	10,6	3,8	15,4	133,8	32/12
	2 блюдо	Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	4,1	44,5	231,6	60/3
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	1
		ИТОГО:	855	38,9	27,94	142,22	989,96	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1695	58,46	50,28	248,64	1659,56	
3 день								
завтрак	закуска	Салат из свеклы с сыром	110	7,4	11,1	4,9	116,88	28/1;5/13
	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с м/слив	185	5,84	5,38	28	183,97	8/4
	булочное	Манник	50	3,2	5,8	27,25	138	23/12
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18/10
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		ИТОГО:	805	25,7	27,12	130,71	804,85	
обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	285	10,38	10,79	12,83	196,41	3/2
	2 блюдо	Биточек из мяса кур	100	16,05	17,77	10,7	265,53	5
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,62	231,6	60/3
	напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Булочка дорожная	100	5,03	7,43	43,43	273	19/10
		ИТОГО:	925	40,46	40,61	163,6	1195,54	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	66,16	67,73	294,31	2000,39	

4 день								
завтрак	закуска гор.блюдо гор.блюдо гор.напиток хлеб хлеб	Салат из белокачанной капусты	100	1,7	5	9,8	107,33	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	139	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	686,93	
Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	275	11,51	10,77	19,31	227,27	17./2
	2 блюдо	Котлета из мяса	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	534
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Крендель в сахаре	50	5,03	7,43	46,43	273	19./10
		ИТОГО:	865	39,14	38,38	146,84	1102,81	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	69,74	60,59	242,68	1789,74	
5 день								
завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса	100	13,34	14,64	7,18	220,94	14./8
	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	гор.блюдо	Капуста тушеная	50	1,17	0,97	4,53	31,33	13./3
	гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	260
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		ИТОГО:	795	23,64	21,96	99,34	701,49	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	275	13,37	8,02	19,58	228,25	19./2
	2 блюдо	Биточек мясной	100	1,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Макароны отварные	180	7,63	5,47	46,66	266,4	57./3
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Пирожок с рисом, яйцом	75	5,08	6,46	34,96	218,08	7./12
		ИТОГО:	890	32,18	35,13	151,4	1125,67	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1685	55,82	57,09	250,74	1827,16	

Неделя 2								
1 день								
завтрак	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,5	64	23./1
	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с м/слив.	185	5,38	5,2	38,05	220,76	8./4
	булочное	Коржик молочный	75	13,5	15,8	40,96	343,52	20./12
	гор.напиток	Напиток "Витошка"	200	0,5	0,8	17	68,6	2
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		ИТОГО:	820	25,74	28,24	147,13	924,88	
обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	285	10,36	10,79	12,83	220,66	3./2
	2 блюдо	Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,52	232,6	60./3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	2102	88	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка с повидлом	75	3,85	6,25	26,65	178,5	14./12
		ИТОГО:	900	37,55	36,3	2221,2	1074,7	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	63,29	64,54	2368,33	1999,58	
2 день								
завтрак	закуска	Салат из моркови	100	1,1	5	12	97	18./1
	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180	25,2	15,15	24,3	337,5	10./5
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		ИТОГО:	540	31,06	20,69	79,32	626,5	
обед	1 блюдо	Суп рыбный из консервы	250	10,63	3,38	15,38	133,75	32./2
	2 блюдо	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	437
	гарнир	Макароны отварные	180	7,63	5,47	46,66	266,4	57./3
	напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	
		ИТОГО:	855	42,52	20,75	150,18	972,77	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	73,58	41,44	229,5	1599,27	
3 день								
завтрак	гор.блюдо	Биточек миз мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	5./9
	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,7	5	2,3	57	22./1
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	91	17./10
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		ИТОГО:	640	29,86	28,04	83,22	704,6	
обед	1 блюдо	Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной	285	2,33	5,92	15,23	123,22	12./2
	2 блюдо	Биточек мясной	100	14,82	16,27	7,98	245,49	161
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,62	231,6	60./3
	напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	75	2
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Пирожок с рисом, яйцом	75	5,03	7,43	46,43	273	19./10
		ИТОГО:	900	31,18	34,24	161,28	1082,31	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	61,04	62,28	244,5	1786,91	

4 день								
завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	13,7	12	8	105	9./7
	гор.блюдо	Макароны отварные	180	7,63	5,47	46,66	266,4	57./3
	гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,1	83	6./10
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		ИТОГО:	740	27,19	18,81	122,38	682,4	
обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	285	10,07	9,41	7,69	154,69	7./2
	2 блюдо	Бифштекс рубленый	100	12,74	5,2	0,12	128,23	149
	гарнир	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	159,6	3./3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Булочка дорожная	100	5,03	7,43	46,43	273	19./10
		ИТОГО:	925	37,1	27,58	128,16	937,52	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	64,29	46,39	250,54	1619,92	
5 день								
завтрак	закуска	Салат из огурцов, помидоров	100	1,4	4,1	3,3	57	20
	гор.блюдо	Омлет натуральный с м/слив.	185	17,46	23,57	3,14	293,6	3./6
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18./10
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	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	
обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	275	11,02	10,77	19,31	227,27	17./2
	2 блюдо	Тефтели из мяса с рисом	100	12,78	10,98	8,46	183,3	23./8
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,62	231,6	60./3
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Турбинка песочная	50	2,94	10,2	32,57	233,84	770
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		ИТОГО:	1065	36,74	37,37	167,58	1162,01	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	67,96	73,13	224,98	1837,11	