

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

Утверждено:
ИП Боброва Т.В.
Боброва
Гальяна
Валерьевна
Т.В.Боброва

Основное (организованное) меню

Возрастная категория 7-11 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	90	12,78	10,98	8,46	183,6	23./8
	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	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:	540	29,14	21,32	80,38	628,6	
2 день							
Завтрак	Голубец с мясом, рисом (ленивые)	90	8,55	9,85	5,94	110,7	35./8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	133	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 помидоров	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	760	17,61	18,45	100,26	605,1	
3 день							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	60/10	4,68	7,05	4,08	97,4	28./1; 5./13
	Каша пшеничная молочная с м/слив.	150/5	4,89	4,51	23,46	154,14	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:	735	22,03	22,2	125,35	755,54	
4 день							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1,02	3	5,88	54,6	11./1
	Рыба отварная	90	15,21	8,72	0	67,5	1./7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	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:	570	27,49	18,56	84,4	588,1	
5 день							
Завтрак	Котлета из мяса	90	12,78	12,51	5,76	186,3	14./8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	133	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:	750	22,48	19,03	93,82	640,25	

Неделя 2

1 день

Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1
	Каша рисовая молочная с м/слив.	150/5	4,51	4,36	31,88	184,96	8./4
	Коржик молочный	38	6,75	7,9	20,48	171,76	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:	713	17,72	17,46	119,08	691,72	

2 день

Завтрак	Салат из моркови	60	0,66	3	7,2	58,2	18./1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16./10
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,2	15,15	24,3	334,5	10./5
	Сыр порционно	15	3,9	4,05	0	52,5	5./13
	ИТОГО:	515	35,72	24,14	70,72	642,2	

3 день

Завтрак	Биточек из мяса кур	90	16,11	13,14	13,32	236,7	5./9
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3	1,38	34,2	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:	560	27,19	23,78	76,72	628,9	

4 день

Завтрак	Котлета рыбная	90	12,33	10,8	7,2	94,5	9./7
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	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:	700	23,49	15,94	107,32	590,5	

5 день

Завтрак	Салат из огурцов, помидоров	70	0,98	2,87	2,31	39,9	20.
	Омлет натуральный с м/слив.	150/5	14,63	19,75	2,63	246	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:	500	27,97	30,71	55,9	610,4	