

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 (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	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	
	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	57./3	
	гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16./10	
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67		
			ИТОГО:	540	29,14	21,32	80,38	628,6	
Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,3	7,76	6,34	127,55	7./2	
	2 блюдо	Гул мясной	100	13,9	6,5	4	132	437	
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	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:	1020	36,74	26,26	134,72	926,63	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	65,88	47,58	215,1	1555,23	
2 день									
завтрак	гор.блюдо	Голубец с мясом, рисом (ленивые)	90	8,55	9,85	5,94	110,7	35./8	
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	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	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	3	
			ИТОГО:	760	17,61	18,45	100,26	605,1	
обед	1 блюдо	Суп рыбный из консервы	200	8,5	2,7	12,3	107	32./12	
	2 блюдо	Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161	
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	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:	775	36,1	26,14	131,72	924,56	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	53,71	44,59	231,98	1529,66	

3 день								
завтрак	закуска	Салат из свеклы с сыром	70	4,68	7,05	4,08	97,4	28./1;5./13
	гор.блюдо	Каша пшениная молочная с м/слив	155	4,89	4,51	23,46	154,14	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:	735	22,03	22,2	125,35	755,54	
обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,54	8,9	10,58	161,95	3./2
	2 блюдо	Биточек из мяса кур	100	16,05	17,77	10,7	265,53	5
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	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:	845	37,88	38,04	153,83	1122,48	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	59,91	60,24	279,18	1878,02	
4 день								
завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3	5,88	54,6	11./1
	гор.блюдо	Рыба отварная	90	15,21	8,72	0	67,5	1./7
	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	139	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:	560	27,49	18,56	84,4	588,1	
Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	225	9,42	9,2	16,5	185,95	17./2
	2 блюдо	Котлета из мяса	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	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:	785	36,45	36,01	139,93	1034,89	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	63,94	54,57	224,33	1622,99	
5 день								
завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса	90	12,78	12,51	5,76	186,3	14./8
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	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:	755	22,48	19,03	93,82	640,25	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	225	10,94	6,56	16,02	186,75	19./2
	2 блюдо	Биточек мясной	100	1,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Макароны отварные	150	6,36	4,56	38,88	222	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:	810	28,48	32,76	140,06	1039,77	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	50,96	51,79	233,88	1680,02	

Неделя 2								
1 день								
завтрак	закуска гор.блюдо булочное гор.напиток хлеб хлеб фрукты	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1
		Каша рисовая молочная с м/слив.	155	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	
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб булочное	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,54	8,9	10,58	181,95	3./2
		Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
		Сок фруктовый	200	1	0	2102	88	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Ватрушка с повидлом	75	3,85	6,25	26,65	178,5	14./12
		ИТОГО:	820	34,99	33,73	2211,53	996,39	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1533	52,71	51,19	2330,61	1688,11	
2 день								
завтрак	закуска гор.блюдо гор.напиток хлеб хлеб	Салат из моркови	60	0,66	3	7,2	58,2	18./1
		Запеканка из творога со сгущ.молоком	180	25,2	15,15	24,3	337,5	10./5
		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		ИТОГО:	500	30,62	18,69	74,52	587,7	
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб булочное	Суп рыбный из консервы	200	8,5	2,7	12,3	107	32./2
		Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	437
		Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	219,6	57./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	
		Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	
		ИТОГО:	775	38,06	18,4	132,84	899,22	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	68,68	37,09	207,36	1486,92	
3 день								
завтрак	гор.блюдо гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб хлеб	Биточек миз мяса кур	90	16,11	13,14	13,32	236,7	5./9
		Пюре картофельное	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	
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб булочное	Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной	235	1,92	4,88	12,56	101,6	12./2
		Биточек мясной	100	14,82	16,27	7,98	245,49	161
		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
		Напиток "Витошка"	200	0	0	19	75	2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Пирожок с рисом, яйцом	75	5,03	7,43	46,43	273	19./10
		ИТОГО:	820	30,03	32,52	151,09	1022,09	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	57,22	56,3	227,81	1650,99	

4 день								
завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	12,33	10,8	7,2	94,5	9./7
	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	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:		700	23,49	15,94	107,32	590,5	
обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,3	7,76	6,34	127,55	7./2
	2 блюдо	Бифштекс рубленый	90	11,47	7,68	0,11	115,41	149
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	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:		835	33,46	27,61	122,7	870,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	56,95	43,55	230,02	1461,46	
5 день								
завтрак	закуска	Салат из огурцов, помидоров	70	0,98	2,87	2,31	39,9	20
	гор.блюдо	Омлет натуральный с м/слив.	155	14,63	19,75	2,63	246	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 порционнно	15	3,9	4,05	0	52,5	5./13
	ИТОГО:		500	27,97	30,71	55,9	610,4	
обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	225	9,42	9,2	16,5	185,95	17./2
	2 блюдо	Тефтели из мяса с рисом	100	12,78	10,98	8,46	183,3	23./8
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	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:		985	34,4	35,12	157,25	1082,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	62,37	65,83	213,15	1692,49	