СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ НГО «СОШ №4»

Т.В. Шешина

«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Боброва Татьяна Валерьевна

_____ Т.В. Боброва

«_31_» _____августа_____2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 008a7e600646aa02a1ed1eecabfd0c26e7
Владелец: Шешина Татьяна Владимировна
Действителен с 01.08.2023 по 24.10.2024

Основное (организованное) меню
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Новая Ляля, 2023 г.

Основное (организованное) меню
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день							
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
	Макароны 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	
	ИТОГО:	**570**	**27,9**	**26,05**	**68,74**	**736,4**	
2 день							
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 порционно	60	0,48	0,06	1,56	9	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	**850**	**19,05**	**22,92**	**106,2**	**706,96**	
3 день							
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	
	ИТОГО:	**770**	**20,01**	**20,64**	**159,07**	**716,81**	
4 день							
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	
	ИТОГО:	**580**	**24,47**	**21,02**	**44,19**	**451,9**	
5 день							
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 порционно	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	
	ИТОГО:	**840**	**26,28**	**18,98**	**114,09**	**762,35**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
1 день							
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	
	ИТОГО:	**830**	**26,8**	**19,2**	**113,54**	**680,4**	
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	150/30	10,3	11,7	25,6	208	366
	Сыр порционно	15	4,7	7,9	7,3	123	
	ИТОГО:	**555**	**20,5**	**24,5**	**66,7**	**550,8**	
3 день							
Завтрак	Биточек из куры	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	
	ИТОГО:	**640**	**35,55**	**29,55**	**106,36**	**716,85**	
4 день							
Завтрак	Котлета рыбная	90/5	10,8	9,97	7,58	163,69	134
	Макароны 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
	ИТОГО:	**585**	**18,54**	**19,66**	**71,72**	**525,09**	
5 день							
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	
	ИТОГО:	**500**	**15,245**	**19,38**	**22,75**	**290,3**	

Основное (организованное) меню
Возрастная категория: 7-11 лет (дети ОВЗ, инвалиды)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	2,85	3,6	39,6	192,75	302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом сливочным	15./10	1,1	9	6,8	115	1
	ИТОГО:	**380**	**8,85**	**17,6**	**78,9**	**497,75**	
Обед	Салат из огурцов	60	0,89	6,99	4,74	49,62	16
	Борщ со сметаной, с мясом	200/10/25	3,4	3,44	11,66	104,64	110
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Тефтели с соусом	90/30	15,5	15,45	14,74	374,6	462
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	332/516
	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	
	ИТОГО:	**865**	**32,19**	**36,48**	**85,14**	**890,66**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1245**	**41,04**	**54,08**	**164,04**	**1388,41**	
2 день							
завтрак	Каша вязкая «Геркулес» вязкая	150/5	5,8	10,4	26,4	230	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Бутерброд с сыром	15/25	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО:	**395**	**13**	**21,9**	**62,4**	**505**	
обед	Суп картофельный с горохом, мясом	200/25	5,52	5,15	19,84	147,2	139
	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	732
	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	60	0,48	0,06	1,56	9	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО:	**1075**	**24,57**	**28,07**	**126,04**	**854,16**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1470**	**37,57**	**49,97**	**188,44**	**1359,16**	
3 день							
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	302
	Турбинка песочная	100	7,62	8,3	55,07	225,46	57
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	689
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	ИТОГО:	**770**	**20,01**	**20,64**	**159,07**	**716,81**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
обед	Салат из моркови	60	0,67	6,83	3,54	80,4	49
	Щи из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/25/10	2,48	4,46	8,68	67,73	124
	Гуляш	90	9,43	24,51	0,72	261	437
	Греча рассыпчатая	150	12,6	3	23,7	171	508
	Йогурт питьевой	200	11,2	12,8	16,4	234	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,4	17,48	82,5	
	ИТОГО:	**795**	**39,78**	**52,18**	**80,46**	**941,83**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1565**	**59,79**	**72,82**	**239,53**	**1658,64**	
4 день							
завтрак	Каша вязкая пшенная	150	6	1,4	41,2	204	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Бутерброд с сыром	15/25	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО:	**390**	**13,2**	**12,9**	**77,2**	**479**	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200/10/25	3,76	5,04	19,52	121,6	132
	Салат из свеклы с сыром	60	4,96	19,01	6,31	216	50
	Рыба припущенная	90	16,69	1,01	0	70,9	371
	Капуста тушеная	150	2,1	7,5	10,5	118	534
	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	
	ИТОГО:	**815**	**30,21**	**33,66**	**66,23**	**659,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1205**	**43,41**	**46,56**	**143,43**	**1138,9**	
5 день							
завтрак	Омлет	150	19,05	17,25	1,06	235,5	340
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	
	ИТОГО:	**390**	**21,85**	**21,95**	**39,36**	**440,5**	
Обед	Суп рыбный	200	1,6	2	11,44	88	181
	Котлета мясная	90/5	14,1	8,22	10,05	168,75	451
	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 порционно	80	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	
	ИТОГО:	**1060**	**27,88**	**20,98**	**125,53**	**850,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**49,73**	**42,93**	**164,89**	**1290,85**	
Неделя 2							
1 день							
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Каша "Дружба" с м/слив.	200/10	5,4	3,9	33,42	191	20
	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	
	ИТОГО:	**830**	**26,8**	**19,2**	**113,54**	**680,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
обед	Овощи порционно	60	1,54	4,49	10,74	81	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	1,44	1,92	11,28	69,6	155
	Котлета рубленая	90/5	11,77	12,96	8,53	186,3	455
	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,5	534
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	35,8	142	639
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,4	17,48	82,9	
	ИТОГО:	**765**	**21,2**	**28,8**	**100,97**	**728,5**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1595**	**48**	**48**	**214,51**	**1408,9**	
2 день							
завтрак	Салат из св.капусты	60	0,64	3,04	2,8	37,8	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	884/885
	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	3
	ИТОГО:	**515**	**19,44**	**24,54**	**65,9**	**520,6**	
обед	Салат из моркови с яблоками	60	1,54	4,49	10,74	81	
	Борщ с мясом, со сметаной	200/ 25/10	3,4	3,44	11,65	104,64	110
	Биточки рыбные с томатным соусом	90/5	21,8	14,56	4,16	233,6	388
	Картофельное пюре	150	3,04	4,95	20,7	140	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,4	17,48	82,9	
	ИТОГО:	**800**	**33,38**	**28,02**	**110,47**	**829,34**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1315**	**52,82**	**52,56**	**176,37**	**1349,94**	
3 день							
завтрак	Каша манная вязкая	200	4,8	0,2	39,6	186	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	сыр порционно	15	4,7	7,9	7,3	123	3
	Салат из моркови с яблоками	60	1,54	4,49	10,74	81	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	ИТОГО:	**535**	**15,74**	**16,49**	**99,24**	**606,8**	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200/10/25	3,76	5,04	19,52	121,6	132
	Биточек из куры	90/5	16,32	15,08	7,99	173,25	500
	Пюре картофельное	150	3,04	4,96	20,7	140	520
	Расстегай с рыб. консервой	75	8,25	4,21	26,93	178	743
	Помидор порционно	80	0,84	0	5,34	50,8	
	Кисель	200	0,6	-	38,67	151	648
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	ИТОГО:	**895**	**35,01**	**29,59**	**132,05**	**879,45**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1430**	**50,75**	**46,08**	**231,29**	**1486,25**	
4 день							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	10,3	11,7	25,6	208	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	
	ИТОГО:	**540**	**23,26**	**36,81**	**79,21**	**693,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
обед	Салат из моркови	60	1,54	4,49	10,74	81	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	1,69	3,23	5,71	70,66	124
	Котлета рыбная	90/5	10,8	9,97	7,58	163,69	42
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	332/516
	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	
	ИТОГО:	**795**	**20,23**	**22,89**	**77,43**	**595,75**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1335**	**43,49**	**59,7**	**156,64**	**1289,35**	
5 день							
завтрак	Огурец порционно	60	0,48	0,06	1,56	9	
	Омлет с м/слив.	150/5	7,865	13,12	1,49	156	340
	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	
	ИТОГО:	**500**	**15,245**	**19,38**	**22,75**	**290,3**	
обед	Салат из св.капусты	60	0,64	3,04	2,8	37,8	43
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,76	5,04	19,52	121,6	
	Котлета рыбная	90/5	24,5	16,38	4,68	262,8	388
	Макаронные изделия отварные	150	3,28	7,69	31,86	206	511
	Сок фруктовый	200			22	88	
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,4	17,48	82,9	
	ИТОГО:	**865**	**37,08**	**33,23**	**129,28**	**940,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1365**	**52,325**	**52,61**	**152,03**	**1230,6**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день							
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
	Макароны 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	
	ИТОГО:	**610**	**29**	**27,82**	**71,8**	**808,2**	
2 день							
Завтрак	Голубец ленивый с м/слив.	100/5	10	23,8	1,57	268	150
	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	
	ИТОГО:	**930**	**21,23**	**42,08**	**105,6**	**866,4**	
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	
	ИТОГО:	**865**	**21,97**	**27**	**159,77**	**826,76**	
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	
	ИТОГО:	**665**	**27,58**	**30,23**	**48,81**	**559,2**	
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	
	ИТОГО:	**920**	**27,73**	**23,85**	**120,44**	**826,03**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
	ИТОГО:	**645**	**41,99**	**30,13**	**83,1**	**820,6**	
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	
	ИТОГО:	**825**	**28,15**	**20,18**	**121,9**	**727,4**	
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	
	ИТОГО:	**605**	**22,56**	**27,2**	**71,8**	**648,8**	
3 день							
Завтрак	Биточек из куры 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	
	ИТОГО:	**720**	**38,67**	**36,71**	**115,67**	**853,6**	
4 день							
Завтрак	Котлета рыбная	100/5	14,8	8,86	10	145,5	134
	Макароны 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
	ИТОГО:	**665**	**26,2**	**18,18**	**83,3**	**557,3**	
5 день							
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	
	ИТОГО:	**590**	**21,78**	**30,11**	**23,97**	**416,3**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
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
	ИТОГО:	**590**	**25,32**	**39,51**	**84,31**	**791,6**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1							
1 день							
завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,48	11,65	7,9	82,7	43
	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,8	4,8	52,8	257	302
	Какао с молоком	200	4,9	6,6	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом сливочным	30./25	1,1	12	6,8	115	1
	ИТОГО:	**555**	**11,28**	**35,05**	**100**	**644,7**	
обед	Салат из огурцов	100	1,48	11,65	7,9	82,7	16
	Борщ со сметаной, с мясом	250/15/25	4,25	4,3	14,58	130,8	110
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Тефтели с соусом	100/50	13,8	16,4	13,1	417	462
	Макароны отварные	180	6,3	4,92	28,2	176,4	332/516
	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	
	ИТОГО:	**1020**	**34,73**	**43,77**	**94,28**	**1021,7**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1575**	**46,01**	**78,82**	**194,28**	**1666,4**	
2 день							
завтрак	Салат из огурцов	100	1,48	11,65	7,9	82,7	16
	Каша вязкая «Геркулес»	200	7,7	18,5	46,93	306,7	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	сыр порционно	20	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО:	**455**	**16,38**	**41,65**	**90,83**	**664,4**	
обед	Суп картофельный с горохом, мясом	250/25	6,9	6,44	24,8	184	139
	голубец ленивый	100/5	10	23,8	1,57	268	413
	Пюре картофельное	180	3,65	8,92	24,87	168	520
	Ватрушка со сметаной	65	3,6	7,4	28,1	194	732
	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	
	ИТОГО:	**1205**	**28,13**	**48,52**	**130,4**	**1050,4**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1660**	**44,51**	**90,17**	**221,23**	**1714,8**	
3 день							
завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,7	3	3,6	68	43
	Каша рисовая с м/слив.	250/10	3,75	10	39,5	272,5	302
	Турбинка песочная	100	7,62	8,3	55,07	225,46	57
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	110	689
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86	
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	ИТОГО:	**920**	**21,97**	**27**	**159,77**	**826,76**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
обед	Салат из моркови	100	1,12	11,38	5,9	134	49
	Щи из св.капусты, с мясом, со сметаной	250/25/10	3,1	5,58	10,85	84,66	124
	Гуляш	100	10,48	27,24	0,8	290	437
	Греча рассыпчатая	180	15,12	3,6	28,44	205,2	508
	Йогурт питьевой	200	11,2	12,8	16,4	234	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,35	
	ИТОГО:	**955**	**46,12**	**61,47**	**103,52**	**1140,01**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1875**	**68,09**	**88,47**	**263,29**	**1966,77**	
4 день							
завтрак	Салат из моркови с яблоками	100	1,12	11,38	5,9	134	49
	Каша вязкая пшенная	200	8	1,9	54,93	272	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	сыр порционно	20	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО:	**580**	**18,52**	**25,08**	**109,73**	**745,8**	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250/10/25	4,7	6,3	24,4	152	132
	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 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	
	ИТОГО:	**950**	**32,28**	**36,53**	**73,21**	**711,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1530**	**50,8**	**61,61**	**182,94**	**1457**	
5 день							
завтрак	Салат из свеклы с изюмом	100	2,6	7,48	17,9	135	50
	Омлет	200	25,4	23	1,41	314	340
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	
	ИТОГО:	**540**	**30,8**	**35,18**	**57,61**	**654**	
обед	Суп рыбный	250	2	2,5	11,44	137,5	181
	Котлета мясная	100/5	15,68	9,13	11,16	187,5	451
	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	
	ИТОГО:	**1170**	**29,73**	**26,35**	**131,88**	**963,53**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1710**	**60,53**	**61,53**	**189,49**	**1617,53**	
6 день							
завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,48	11,65	7,9	82,7	
	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	200	16,8	13,6	77,2	479,2	315
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	686
	Фрукт яблоко	100	0,3	-	8,6	40	
	ИТОГО:	**607**	**18,88**	**25,25**	**108,9**	**661,9**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
обед	Суп картофельный с горохом, мясом	250	6,9	6,44	24,8	184	139
	Бифштекс рубленный	100/5	18,21	9,63	5,13	225	448
	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	
	ИТОГО:	**895**	**48,89**	**36,57**	**107,9**	**1004,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1502**	**67,77**	**61,82**	**216,8**	**1666,5**	
Неделя 2							
1 день							
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Каша "Дружба" с м/слив.	250/10	6,75	4,88	41,78	238	20
	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	
	ИТОГО:	**880**	**28,15**	**20,18**	**121,9**	**727,4**	
обед	Овощи порционно	100	2,57	7,48	17,9	135	
	Суп картофельный с клецками	250	1,8	2,4	14,1	87	155
	Котлета рубленая	100/5	13,08	14,4	10,66	207	455
	Капуста тушеная	180	3,42	10,62	8,64	145,8	534
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	35,8	142	639
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,35	
	ИТОГО:	**925**	**26,17**	**35,77**	**128,23**	**908,95**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1805**	**54,32**	**55,95**	**250,13**	**1636,35**	
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	884/885
	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	3
	ИТОГО:	**605**	**22,56**	**27,2**	**71,8**	**648,8**	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	2,57	7,48	17,9	135	
	Борщ с мясом, со сметаной	250/ 25/10	4,25	4,3	14,56	130,8	110
	Биточки рыбные с томатным соусом	100/5	27,25	18,2	5,2	292	388
	Картофельное пюре	180	3,65	5,94	24,84	168	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,35	
	ИТОГО:	**960**	**43,02**	**36,79**	**139,43**	**1059,95**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1565**	**65,58**	**63,99**	**211,23**	**1708,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
3 день							
завтрак	Каша манная вязкая	200	4,8	0,2	39,6	186	302
	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Бутерброд с сыром	30/25	4,7	7,9	7,3	123	3
	Салат из моркови	100	2,57	7,48	17,9	135	
	ИТОГО:	**555**	**14,57**	**19,18**	**93,5**	**596**	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250/10/25	4,7	6,3	24,4	152	132
	Биточек из куры	100/5	18,7	17,3	11,9	223	500
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Расстегай с рыб. консервой	75	8,25	4,21	26,93	178	743
	Помидор порционно	100	0,84	0	5,34	50,8	
	Кисель	200	0,6	0	38,67	151	648
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	2,2	0,3	12,9	64,8	
	ИТОГО:	**1005**	**39,07**	**38,01**	**146,24**	**1046,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1560**	**53,64**	**57,19**	**239,74**	**1642,6**	
4 день							
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	
	ИТОГО:	**590**	**25,32**	**39,51**	**84,31**	**791,6**	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250/10/25	2,11	4,04	7,14	88,33	124
	Котлета рыбная	100/5	14,8	8,86	10	145,5	42
	Макароны отварные	180	6,3	4,92	28,2	176,4	332/516
	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 картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102	52
	ИТОГО:	**950**	**28,31**	**22,22**	**90,44**	**645,63**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1540**	**53,63**	**61,73**	**174,75**	**1437,23**	
5 день							
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	340
	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	
	ИТОГО:	**590**	**21,78**	**30,11**	**23,97**	**416,3**	
обед	Салат из св.капусты	100	1,07	5,07	4,67	63	43
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,7	6,3	24,4	152	
	Котлета рыбная	100/5	27,25	18,2	5,2	292	388
	Макаронные изделия отварные	180	3,94	9,23	38,23	247,2	511
	Сок фруктовый	200			22	88	
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,35	
	ИТОГО:	**1025**	**43,56**	**40,17**	**156,63**	**1130,35**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1615**	**65,34**	**70,28**	**180,6**	**1546,65**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
6 день							
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	
	ИТОГО:	**590**	**25,32**	**39,51**	**84,31**	**791,6**	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	2,57	7,48	17,9	135	
	Борщ с мясом	250/ 25/10	4,25	4,3	14,56	130,8	110
	Биточки рыбные с томатным соусом	100/5	27,25	18,2	5,2	292	388
	Картофельное пюре	180	3,65	5,94	24,84	168	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,35	
	ИТОГО:	**960**	**43,02**	**36,79**	**139,43**	**1059,95**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1550**	**68,34**	**76,3**	**223,74**	**1851,55**	

Мед. сестра И.В. Коровкина