

Утверждаю
 Директор МАОУ «СОШ № 46»
Крамаренко Н.А.
 (приказ от 02.09.2022 г. № 98/8)



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							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2,0	2,4	148	90	137
	Кура запеченная	90	19,1	7,4	0,5	145	487
	Рис припущенный	180	4,8	8,0	49,4	367	512
	Кисель витаминизир.	200	-	-	21,8	128	646
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115	
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Итого:	850	34,66	24,98	143,42	1034	
2 день							
Обед	Щи из свежей капусты	250/20	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета рубленая натуральная в молочном соусе	80/50	13,9	11,9	11,6	213	453
	Макароны отварные	180	7,0	8,2	47,0	294	516
	Компот из кураги	200	1,04	-	31,61	131	638
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115	
		Итого:	830	28,5	24,88	129,33	841
3 день							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	132
	Гуляш из мяса в томатном соусе	80/20	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,6	10,4	56,8	372	508
	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	76,0	509
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115	
		Итого:	800	33,06	21,88	129,02	830
4 день							
Обед	Суп гороховый с мясом	250/20	4,96	0,48	17,84	133	139
	Рыба запеченная	100	11,9	10,8	7,7	171	95
	Пюре картофельное	180	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115	
	Фрукт (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	
	Итого:	900	26,82	20,96	128,16	817	
5 день							

	сметаной							
	Тефтель мясной с томатным соусом	80/50	13,9	5,25	6,15	213	461	
	Макаронны отварные	180	7,0	8,2	47,0	294	516	
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,20	86	501	
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115		
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542	
	Итого:	890	44,66	34,13	134	77	1091	
2 неделя								
1 день								
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2,0	2,4	148	90	137	
	Кура отварная	90	19,1	7,4	0,5	145	487	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,6	10,4	56,8	372	508	
	Компот из кураги	200	1,04	-	31,61	131	638	
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115		
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542	
	Итого:	850	42,5	27,38	293,83	1042		
2 день								
Обед	Суп лапша домашний с курой	250/20	10,6	10,2	14,3	192	148	
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	160/30	27	23,94	24,66	430,8	366	
	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693	
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115		
	Итого:	710	77,06	39,62	110,58	927,8		
3 день								
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/20	7,1	8,2	10,6	145	109	
	Гуляш из мяса в томатном соусе	100	13,9	6,5	4,0	132	437	
	Рис припущенный	180	3,6	6,0	37,05	220	512	
	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	76,0	509	
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115		
	Итого:	800	29,16	21,18	99,77	688		
4 день								
Обед	Суп домашний с мясными фрикадельками	250/20	17,0	2,7	16,2	97	156	
	Котлета рубленая натуральная в молочном соусе	80/20	13,9	11,9	11,6	213	453	
	Гарнир сложный (картофельное пюре + капуста)	130/50	2,1	7,2	16,9	141	560	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639	
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115		
	Фрукт (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56		
	Итого:	900	38,76	22,48	118,12	746		

5 день

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	3,0	2,4	14,8	90	137
	Тефтель мясной	90	13,9	5,25	6,15	213	461
	Макароны отварные	180	5,25	6,15	35,25	220	516
	Сок фруктовый (в ассорт.)	200	1,0	0,2	20,20	86	501
	Хлеб пшеничный витаминизир.	50	4,56	0,48	29,12	115	
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542
Итого:	850	31,91	21,18	133,32	913		