

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



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	Кура запеченная	90	19,1	7,4	0,5	145	487
	Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,05	220	512
	Кисель витаминизир.	200	-	-	21,8	128	646
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	88	505
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Итого:	540	29,94	20,42	106,56	770	
2 день							
Завтрак	Котлета рубленая натуральная в молочном соусе	80/20	13,9	11,9	11,6	213	453
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220	516
	Компот из кураги	200	1,04	-	31,61	131	638
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Итого:	490	23,23	18,37	97,87	656	
3 день							
Завтрак	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.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Итого:	520	28,54	17,22	99,21	672	
4 день							
Завтрак	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.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Фрукт (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	
	Итого:	620	20,34	20,22	100,61	661	
5 день							
Завтрак	Тефтель мясной с томатным соусом	80/50	13,9	5,25	6,15	213	461
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220	516
	Сок фруктовый (в ассорт.)	200	1,0	0,2	20,20	86	501
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542

	Итого:	580	27,39	18,62	108,81	800	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Кура отварная	90	19,1	7,4	0,5	145	487
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Компот из кураги	200	1,04	-	31,61	131	638
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Итого:	540	36,08	22,22	121,92	836	
2 день							
Завтрак	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.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Итого:	430	34,94	29,26	76,57	712,8	
3 день							
Завтрак	Гуляш из мяса в томатном соусе	80/20	13,9	6,5	4,0	132	437
	Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,05	220	512
	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	76,0	509
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Итого:	490	20,54	12,82	79,46	520	
4 день							
Завтрак	Котлета рубленая натуральная в молочном соусе	80/20	13,9	11,9	11,6	213	453
	Гарнир сложный (картофельное пюре + капуста)	100/50	2,1	7,2	16,9	141	560
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Фрукт (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	
	Итого:	590	20,24	19,62	92,21	625	
5 день							
Завтрак	Тефтель мясной	90	13,9	5,25	6,15	213	461
	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220	516
	Сок фруктовый (в ассорт.)	200	1,0	0,2	20,20	86	501
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,04	0,32	19,41	92	
	Булочка (в ассортименте)	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Итого:	540	27,39	11,92	102,66	800	