

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Чаушева М.А.  
Чаушева Мария Александровна  
« 2022 года



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 44  
« 2022 года



**Основное (организованное) меню для учащихся возрастной категории от 12 лет и старше, в том числе, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в образовательных учреждениях муниципального образования Каневской район .**

**Сезон: осенний**

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый(понедельник)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	80	0,64	3,62	2,25	44,34	29 (М)
	Плов из птицы	225	12,8	16,5	24,6	291,9	492 (Л)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
Итого за завтрак:		585	22,5	23,54	95,73	680,04	
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1,86	4,38	6,75	80,7	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	250	3,3	4,4	13,8	117,9	148(Л)
	Котлеты,биточки,шницели со смет.соусом	120	11,58	14,6	16,99	226,2	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	180	6,17	7,48	27,1	210,3	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	45	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		955	31,5	32,2	135,04	952	
Полдник:	Блинчики с джемом	170	7,21	8,31	47,22	276,05	530 (П)
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	96,8	698(Л)
	Фрукты свежие (слива)	130	0,49	0,49	1,83	35,15	112 (П)
Итого за полдник:		500	13,5	13,8	57,45	408	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,5</b>	<b>69,54</b>	<b>288,22</b>	<b>2040,04</b>	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Запеканка творожная с соусом молочным	210	15,27	13,32	57,89	377,3	223(М)/436(П)
	Бутерброд с сыром	62	4,5	8,7	7,4	131	3(Л)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,48	0,48	1,76	45,1	112 (П)
Итого за завтрак:		617	22,5	23	95,75	680	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,77	5,88	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,8	9,99	8,5	150,8	498 (Л)
	Макаронные изделия отварные	180	8,69	15,09	47,5	335,3	291 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		830	31,45	32,2	138,4	953	
Полдник:	Запеканка картофельная с мясом	200	9,8	12,9	19,4	238	478 (Л)
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,26	15,03	70,55	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,56	8,3	39,4	109 (П)
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	60	685 (Л)
Итого за полдник:		450	13,32	13,82	57,73	407,95	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,27</b>	<b>69,02</b>	<b>291,88</b>	<b>2040,95</b>	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: третий (среда)							
Завтрак:	Тфтели (вариант 1) с соусом томатным	110	9,86	10,1	7,4	172,6	461/587 (Л)
	Рагу из овощей	180	3,32	9,89	16,8	136,2	195 (П)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кондитерское изделие	37,5	2,16	2,24	12,86	92,3	590 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
Итого за завтрак:		607,5	22,5	23,35	101,34	696,9	
Обед:	Бутерброд с сыром	55	4,5	8,7	4,2	131	3(Л)
	Суп картофельный с макаронными	250	4,1	2,9	26,1	139,86	140 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	10,2	9,56	4,1	153,4	374 (Л)
	Каша пшенная вязкая	180	3,61	8,6	27,05	189,84	302 (Л)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		935	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	150	11,98	12,45	26,2	327	541 (П)
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15	81	378(М)
	Итого за полдник:	350	13,5	13,8	41,2	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69,35	276,59	2056,9	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: четвертый (четверг)							
Завтрак:	Овощи натуральные (огурцы)	70	1,8	0,2	3,8	22,3	106 (П)
	Печень по-строгановски	105	11,3	11,6	9,9	162,1	431 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Капуста тушеная	30	0,88	0,8	0,6	12,3	214 (Л)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	21,64	132,28	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,48	0,48	1,2	11,52	112 (П)
	Итого за завтрак:		750	22,5	23	95,19	680
Обед:	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (П)
	Суп картофельный с рыбой	250	3,02	4,5	8,1	85,6	150 (П)
	Плов с мясом	230	16,9	8,13	33,86	345,45	498 (Л)
	Кисель из сока плодового или	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
	Кондитерское изделие	32	1,9	18,2	13,5	156,3	590 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		912	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Рагу из овощей с соусом	200	9,82	13,18	18,4	233,28	224 (Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
Итого за полдник:		445	13,5	13,8	57,45	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	286,69	2040	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	250	9,2	9,08	34,5	272,2	268 (II)
	Бутерброд с сыром	65	9,41	11,76	24,74	195,1	3(Л)
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,39	12,37	60,7	109 (II)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие (груша)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (II)
Итого за завтрак:		660	22,5	23	95,75	680	
Обед:							
	Суп с крупой	250	4,8	5,8	19,2	151,2	151 (Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-Чай с лимоном	280	18,11	16,26	46,53	412,24	340 (II)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (II)
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,8	79,8	105(II)
	Фрукты свежие (слива)	150	0,65	0,65	2,32	17,86	112 (II)
Итого за обед:		990	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:							
	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,4	0,1	2,5	14,4	106 (II)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	337 (Л)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (II)
	Кондитерское изделие	45	3,8	8,64	10,59	150,4	590(II)
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	25,6	106	705(Л)
Итого за полдник:		410	13,5	13,8	57,4	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	287,2	2040	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: шестой (суббота)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	80	0,64	3,62	2,25	44,34	29 (М)
	Плов из птицы	225	12,8	16,5	24,6	291,9	492 (Л)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (II)
Итого за завтрак:		585	22,5	23,54	95,73	680,04	
Обед:							
	Салат из отварной свеклы	100	1,86	4,38	6,75	80,7	50 (II)
	Суп-лапша домашняя	250	3,3	4,4	13,8	117,9	148(Л)
	Котлеты, биточки, шницели со	120	11,58	14,6	16,99	226,2	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	180	6,17	7,48	27,1	210,3	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (II)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	45	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (II)
Итого за обед:		955	31,5	32,2	135,04	952	
Полдник:							
	Блинчики с джемом	170	7,21	8,31	47,22	276,05	530 (II)
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	96,8	698(Л)
	Фрукты свежие (слива)	130	0,49	0,49	1,83	35,15	112 (II)
Итого за полдник:		500	13,5	13,8	57,45	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69,54	288,22	2040,04	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Овощи натуральные (помидор)	70	1,8	0,2	3,8	22,3	106 (II)
	Шницель рубленый с соусом сметанным	105	6,66	15,98	4,35	130,9	451/600(Л)
	Макаронные изделия отварные	150	6,4	4,9	26,1	172,5	291 (II)
	Капуста тушенная	30	0,88	0,8	0,6	12,3	214 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (II)
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	32,6	136	705(Л)
Итого за завтрак:		635	22,5	23	111,53	683,8	
Обед:							
	Бутерброд с сыром	67	4,7	9,2	11,5	156,2	3(Л)
	Суп картофельный с бобовыми	250	8	5,6	22,4	169,8	139 (Л)
	Голубцы ленивые	250	11,4	16,24	20,27	266,78	372 (II)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (II)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (II)
Итого за обед:		857	31,5	32,18	134,05	951,98	
Полдник:							
	Овощи свежие	100	2,4	0,16	2,64	22,06	71 (Т)
	Тефтели рыбные	120	6,11	9,91	15,55	149,73	349 (II)
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,52	22,43	120,06	108 (II)
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15	81	378(М)
	Фрукты свежие (слива)	130	0,49	0,49	1,83	35,15	112 (II)
Итого за полдник:		595	13,5	12,43	57,45	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	67,61	303,03	2043,78	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	80	0,64	3,62	2,25	44,34	29 (М)
	Омлет с мясом птицы	170	14,88	17,84	42,56	369,48	308 (II)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	21,64	132,28	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (II)
	Фрукты свежие(яблоко)	117	0,52	0,52	1,8	12,5	112 (II)
Итого за завтрак:		647	22,5	23	95,75	680	
Обед:							
	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (II)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,77	5,88	0,5	105	110 (Л)
	Картофельное пюре	180	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Печень по-строгановски	100	13,36	15,04	35,77	313,69	431 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	45	2,6	0,53	16,7	79,9	109 (II)
	Фрукты свежие(груша)	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (II)
Итого за обед:		1095	31,5	32,2	130,05	942	
Полдник:							
	Оладьи с джемом	150	13,3	13,6	29,55	290	537 (II)
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,2	27,9	115	631(Л)
Итого за полдник:		350	13,5	13,8	57,45	405	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	283,25	2027	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: третий (среда)							
Завтрак:	Каша пшениная вязкая	180	5,62	12,78	32,57	255,1	302 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	10,2	4,8	4,1	103	374 (Л)
	Хлеб пшеничный	55	3,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисломолочный продукт	200	1,52	4,5	15	112,1	378(М)
Итого за завтрак:		615	22,5	23	95,75	680	
Обед:	Сыр порциями	15	3,84	3,91		51,45	100 (П)
	Суп картофельный с мясными	250	5,2	5,1	11,3	115,2	152 (Л)
	Рагу из птицы	280	10,57	14,05	32,8	257,85	489 (Л)
	Какао с молоком	200	3,8	4,4	31,7	186	693 (Л)
	Кондитерское изделие	20	0,5	3,6	8,05	110,6	590(П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		865	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Макаронны изделия отварные с	200	9,58	8,05	32,85	216,8	295(П)
	Бутерброд с маслом сл.	35	2,4	4,4	9,6	110,2	1(Л)
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15	81	378(М)
Итого за полдник:		435	13,5	13,8	57,45	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	287,25	2040	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: четвертый (четверг)							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	70	0,53	2,43	3,8	39,1	43 (Л)
	Жаркое по-домашнему	250	15,72	19,55	22,7	316,1	436 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисель из сока плодового или	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
Итого за завтрак:		600	22,51	23	95,78	680	
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	3,7	4,5	14,1	119	148(Л)
	Гуляш из отварного мяса	120	14,25	13,72	14,2	317,1	367 (П)
	Рагу из овощей	180	4,65	12,58	33,45	189,5	195 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,58	18,5	89,3	109 (П)
Итого за обед:		855	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Каша молочная «Дружба»	200	7,2	10,8	24,55	224,8	
	Булочка школьная	50	4,8	2	14,3	92,1	370(П)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1	18,6	91,1	692 (Л)
Итого за полдник:		450	13,5	13,8	57,45	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,51	69	287,28	2040	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	70	0,5	2,3	3,34	35,1	43 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	9,64	4,8	4,1	103	374 (Л)
	Картофельное пюре	120	2,02	7,36	15,91	135,86	520/3 (Л)
	Икра свекольная	30	0,62	2,1	3,15	34,8	119 (П)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	2,02	2,5	8,37	63,88	692 (Л)
	Булочка ванильная	60	1,57	3,02	16,8	97,56	767(Л)
Итого за завтрак:		650	22,5	23	95,75	680	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,7	205	139 (Л)
	Омлет с мясом	280	14,41	22,74	47,71	388,49	308 (П)
	Сыр порциями	10	2,1	3,02	0	49,45	100 (П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		1000	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Запеканка пшеничная со свежими	200	10,4	13,34	14,25	239,1	282 (П)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)
	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	86	705(Л)
Итого за полдник:		405	13,5	13,8	50,25	399,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	280,05	2031,3	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: шестой (суббота)							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	250	9,2	9,08	34,5	272,2	268 (П)
	Бутерброд с сыром	65	9,41	11,76	24,74	195,1	3(Л)
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,39	12,37	60,7	109 (П)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		660	22,5	23	95,75	680	
Обед:	Суп с крупой	250	4,8	5,8	19,2	151,2	151 (Л)
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	280	18,11	16,26	46,53	412,24	340 (П)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,8	79,8	105(П)
	Фрукты свежие (слива)	150	0,65	0,65	2,32	17,86	112 (П)
Итого за обед:		990	31,5	32,2	134,05	952	
Полдник:	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,4	0,1	2,5	14,4	106 (П)
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	337 (Л)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)
	Кондитерское изделие	45	3,8	8,64	10,59	150,4	590(П)
	Компот из яблок с лимоном	200	1,1	0,2	25,6	106	509 (П)
Итого за полдник:		410	13,5	13,8	57,4	408	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	69	287,2	2040	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО ЗА ДЕНЬ в среднем

			809,78	828,06	3446,86	24480,01
			67,5	69,0	287,2	2040,0