

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.
М.Я. Чаушева
Чаушева
Марина
Яковлевна
2022 года



СОГЛАСОВАНО

Директора МБОУ СОШ № 44
Турч - Л.В. Туроченко Л.В.
2022 года



Основное (организованное) меню для учащихся возрастной категории с 7 до 11 лет, в том числе, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в образовательных учреждениях муниципального образования Каневской район

Сезон: осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
	Плов из птицы	180	11,18	12,78	23,58	258,7	290 (П)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	3,36	1,21	25,26	118,72	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
Итого за завтрак:		500	19,25	19,75	83,75	587,41	
Обед:	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	107	148(Л)
	Котлеты, биточки, шницели со сметанным соусом	90	10,86	12,68	16,24	208,1	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	150	5,4	6,3	26,9	198,1	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		770	26,76	27,5	117,06	812,3	
Полдник:	Блинчики с джемом	150	5,26	7,23	40,02	220,56	530 (П)
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	96,8	698(Л)
	Фрукты свежие	130	0,49	0,49	1,83	35,15	112 (П)
Итого за полдник:		480	11,55	12,72	50,25	352,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,56	59,97	251,06	1752,22	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	молочным	150	13,28	12,36	47,8	315,9	223(М)/436(П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)
	Бутерброд с сыром	40	3,92	6,56	9,73	120,84	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Фрукты свежие(яблоко)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		525	19,25	19,75	83,72	587,46	
Обед:	Овощи натуральные (огурец)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,3	9,35	8,5	155,2	498 (Л)
	Макароны изделия отварные	160	7,28	12,5	39,1	255,2	291 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		785	26,69	27,7	117,72	822,15	
Полдник:	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	7,95	10,93	11,15	178,9	478 (Л)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	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:		395	11,55	11,85	50,25	352,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,49	59,3	251,69	1762,11	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: третий (среда)							
Завтрак:	Тефтели (вариант 1) с соусом томатным	90	8,9	9,45	6,9	146	461/587 (Л)
	Рагу из овощей	150	3,95	8,89	15,75	132,8	195 (П)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кондитерское изделие	25	1,42	1,47	12,44	88,24	590(П)
	Сок фруктовый	200	0,95	0,18	20	85,64	705(Л)
Итого за завтрак:		525	19,2	20,59	83,4	587,3	
Обед:	Бутерброд с сыром	45	3,6	6,96	3,92	104,8	3(Л)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	26,1	142,4	140 (Л)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,95	9,2	6,3	143	343 (П)
	Каша пшеничная вязкая	150	5,4	6,3	26,9	188	302 (Л)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		775	26,85	27,24	116,52	825,36	
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	100	10,03	10,5	35,25	271,5	541 (П)
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15	81	378(М)
Итого за полдник:		300	11,55	11,85	50,25	352,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	59,68	250,17	1765,16	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Печень по-строгановски	90	9,4	9,06	8,3	150,4	431 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,48	0,48	1,76	11,52	112 (П)
Итого за завтрак:		675	19,04	19,44	90,12	611,34	
Обед:	Овощи натуральные (помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Суп картофельный с рыбой	200	2,87	4,2	7,1	74,16	150 (П)
	Плов с мясом	190	17,16	19,13	40,2	382	265 (Л)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
	Кондитерское изделие	20	0,52	3,4	8,96	85,84	590(П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		740	26,95	27,65	117,23	822,4	
Полдник:	Рагу из овощей с соусом	160	7,86	11,6	13,95	177,92	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:		405	11,54	12,22	53	352,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,53	59,31	260,35	1786,38	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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	200	8,99	8,62	32,4	229,4	268 (П)
	Бутерброд с сыром	50	6,9	8,98	18,2	140,5	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	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 (П)
Итого за завтрак:		585	19,14	19,63	82,99	562,42	
Обед:	Суп с крупой с мясом	220	4,4	5,6	17,2	149,2	151(Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,3	12,15	46,4	356,7	340 (П)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,8	76,8	105 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
Итого за обед:		835	26,89	27,58	117,36	822,21	
Полдник:	Овощи натуральные (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	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	25	2,73	6,16	10,59	117,32	590(П)
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	25,6	106	705(Л)
Итого за полдник:		350	12,53	11,32	54,69	374,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,56	58,53	255,04	1759,55	

возрастная категория : 7-11 лет

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	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
	Плов из птицы	180	11,18	12,78	23,58	258,7	290 (П)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	3,36	1,21	25,26	118,72	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
Итого за завтрак:		500	19,25	19,75	83,75	587,41	
Обед:	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	107	148(Л)
	сметанным соусом	90	10,86	12,68	16,24	208,1	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	150	5,4	6,3	26,9	198,1	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		770	26,76	27,5	117,06	812,3	
Полдник:	Блинчики с джемом	150	5,26	6,37	40,02	233,39	530 (П)
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	96,8	698(Л)
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,49	0,49	1,83	35,15	112 (П)
Итого за полдник:		480	11,55	11,86	50,25	365,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,56	59,11	251,06	1765,05	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (II)
	Шницель рубленый с соусом сметанным	90	6,6	13,11	4,35	130,9	451/600(Л)
	Макаронные изделия отварные	150	6,4	4,9	26,1	172,5	291 (II)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	136	705(Л)
Итого за завтрак:		560	19,38	18,91	81,36	588,42	
Обед:	Бутерброд с сыром	55	7	9,01	18,3	152,2	3(Л)
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	18,7	171	139 (Л)
	Голубцы ленивые	200	8,1	13,4	15,45	216,24	372 (II)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (II)
Итого за обед:		725	26,95	27,76	117,25	822,5	
Полдник:	Овощи свежие (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	71 (Т)
	Тефтели рыбные	120	6,11	9,91	15,55	149,73	349 (II)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (II)
	Чай с молоком	180	1,45	1,3	15	81	378(М)
	Фрукты свежие	100	0,39	0,39	1,5	33,15	112 (II)
Итого за полдник:		485	11,55	11,96	50,25	352,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,88	58,63	248,86	1763,4	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
	Омлет с мясом птицы	155	13,92	15,53	36,6	344,9	308 (II)
	Фрукты свежие	117	0,52	0,52	1,8	12,5	112 (II)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
Итого за завтрак:		592	19,25	19,75	83,57	587,49	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (II)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Печень по-строгановски	120	12,6	14,4	29,1	259,3	256 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	20,35	174,2	429 (II)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (II)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (II)
Итого за обед:		965	26,96	27,65	110,51	818,41	
Полдник:	Оладьи с джемом	100	11,2	12,3	23,4	237,8	537 (II)
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,2	27,9	115	631(Л)
Итого за полдник:		300	11,4	12,5	51,3	352,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,61	59,9	245,38	1758,7	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: третий (среда)							
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5,52	10,2	30,1	235,2	302 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	8,87	4,6	14,28	125,48	374 (Л)
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кисломолочный продукт	180	1,54	4,5	15,2	112,1	378(М)
Итого за завтрак:		505	19,31	19,82	83,63	587,5	
Обед:	Сыр порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100 (П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	240	4,8	4,1	11,3	110,2	152 (Л)
	Рагу из птицы	190	9,1	11,92	32,8	258,9	489 (Л)
	Какао с молоком(2-й вариант)	200	3,8	4,4	31,7	186	497 (П)
	Кондитерское изделие	15	0,25	2,5	5,7	52,1	590(П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Итого за обед:		735	26,93	27,61	117,02	820
Полдник:							
	Макароны изделия отварные с сыром	150	7,64	6,1	25,65	161	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:		385	11,56	11,85	50,25	352,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,8	59,28	250,9	1759,7	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая							
День: четвертый (четверг)							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,46	2,1	3,28	33,76	43 (Л)
	Жаркое по-домашнему	205	14,72	16,85	26,4	302,9	436 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
Итого за завтрак:		525	19,26	19,65	83,19	586,28	
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	107	148(Л)
	Гуляш из отварного мяса	120	14,25	13,72	14,2	317,1	367 (П)
	Рагу из овощей	150	3	8,02	33,2	143,2	195 (П)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	86	705(Л)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
	Итого за обед:		900	26,95	27,66	117,21	822,46
Полдник:							
	Каша молочная «Дружба»	150	5,25	8,85	17,35	169,59	
	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:		400	11,55	11,85	50,25	352,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,76	59,16	250,65	1761,53	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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	60	0,46	2,1	3,28	33,76	43 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	8,37	4,12	9,52	95,8	374 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кисломолочный продукт	200	1,82	2,25	7,93	57,4	698(Л)
	Булочка ванильная	50	1,55	2,02	16,8	97,56	767(Л)
Итого за завтрак:		600	19,26	20,19	83,49	588,54	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	7,11	18,7	205,3	139 (Л)
	Омлет с мясом	150	14,36	18,95	43	370,8	308 (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	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		785	26,9	27,64	114,66	815,61	
Полдник:							
	Запеканка пшеничная со свежими плодами	150	8,45	11,39	14,25	192,3	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:		355	11,55	11,85	50,25	352,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,71	59,68	248,4	1756,65	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

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	200	8,99	8,62	32,4	229,4	268 (П)
	Бутерброд с сыром	50	6,9	8,98	18,2	140,5	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		585	19,14	19,63	82,99	562,42	
Обед:							
	Суп с крупой с мясом	220	4,4	5,6	17,2	149,2	151(Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,3	12,15	46,4	356,7	340 (П)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,8	76,8	105 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
Итого за обед:		835	26,89	27,58	117,36	822,21	
Полдник:							
	Овощи натуральные (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	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	25	2,73	6,08	10,59	117,32	590(П)
	Компот из яблок с лимоном	200	1,1	0,2	25,6	106	509(П)
Итого за полдник:		350	12,53	11,24	54,69	374,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,56	58,45	255,04	1759,55	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО ЗА ДЕНЬ в среднем

693,62	711	3018,6	21150
57,80	59,25	251,55	1762,50