

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



СОГЛАСОВАНО  
Директора МБОУ ООШ № 20  
Локтева Н.Ю.  
« 01 » 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 «Бухарский»	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)	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,41</b>		
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)	
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,76</b>	<b>27,5</b>	<b>117,06</b>	<b>812,3</b>		
Полдник:	Блинчики с джемом	150	5,26	6,37	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)	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>11,55</b>	<b>11,86</b>	<b>50,25</b>	<b>352,51</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,56</b>	<b>59,11</b>	<b>251,06</b>	<b>1752,22</b>		



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:							
	Запеканка творожная с соусом 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	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,72</b>	<b>587,46</b>	
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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>26,69</b>	<b>27,7</b>	<b>117,72</b>	<b>822,15</b>	

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: 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)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>19,2</b>	<b>20,59</b>	<b>83,4</b>	<b>587,3</b>	
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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>26,85</b>	<b>27,24</b>	<b>116,52</b>	<b>825,36</b>	
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)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,6</b>	<b>69,68</b>	<b>250,17</b>	<b>1766,16</b>	



01.09

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: четвертый (четверг)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Овощи натуральные	60	1,5	0,1	2,4	14,4 106 (II)	
	Печень по-строгановски	90	9,4	9,06	8,3	150,4 431 (JI)	
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4 520/3 (JI)	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131 705(JI)	
	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)	
	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	1,76	11,52 112 (II)	
<b>Итого за завтрак:</b>		675	19,04	19,44	90,12	611,34	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные	60	1,5	0,1	2,4	14,4 106 (II)	
	фрикадельками	200	2,87	4,2	7,1	74,16 42 (K)	
	Шлов с мясом	190	17,16	19,13	40,2	382 265 (JI)	
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115 645 (JI)	
	Кондитерское изделие	20	0,52	3,4	8,96	85,84 590(II)	
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5 108 (II)	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5 109 (II)	
<b>Итого за обед:</b>		740	26,95	27,65	117,23	822,4	
<b>Полдник:</b>							
	Рагу из овощей с соусом	160	7,86	11,6	13,95	177,92 224 (JI)	
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52 109 (II)	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2 108 (II)	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60 685 (JI)	
<b>Итого за полдник:</b>		405	11,54	12,22	53	352,64	
<b>Итого за день:</b>			57,53	59,31	260,35	1786,38	

02.05

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: первая							
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	8,99	8,62	32,4	229,4	268 (II)
	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 (II)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (II)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,14</b>	<b>19,63</b>	<b>82,99</b>	<b>562,42</b>	
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 (II)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,8	76,8	105 (II)
	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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>26,89</b>	<b>27,58</b>	<b>117,36</b>	<b>822,21</b>	
Полдник:							
	Овощи натуральные	60	1,5	0,1	2,4	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	25	2,73	6,08	10,59	117,32	590(II)
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	25,6	106	705(Л)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>12,53</b>	<b>11,24</b>	<b>54,69</b>	<b>374,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,56</b>	<b>58,45</b>	<b>255,04</b>	<b>1759,55</b>	



## 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:	Салат из белокочанной капусты	60	0,46	2,1	3,28	33,76	43 (Л)
	Рыба, тушенная 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)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>19,26</b>	<b>20,19</b>	<b>83,49</b>	<b>588,54</b>	
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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>26,9</b>	<b>27,64</b>	<b>114,66</b>	<b>815,61</b>	
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)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>355</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>87,71</b>	<b>89,68</b>	<b>148,4</b>	<b>1736,65</b>	

06.05

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: второй (вторник)							
Завтрак:							
	Салат из сырых овощей	60	0,53	3	1,86	35,4729 (М)	
	Омлет с мясом птицы	155	13,92	15,53	36,6	344,9308 (П)	
	Фрукты свежие	117	0,52	0,52	1,8	12,5112 (П)	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60685 (Л)	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1108 (П)	
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52109 (П)	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,57</b>	<b>587,49</b>	
Обед:							
	Овощи свежие	60	1,5	0,1	2,4	14,4106 (П)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105110 (Л)	
	Печень по-строгановски	120	12,6	14,4	29,1	259,3256 (Л)	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	20,35	174,2429 (П)	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86705(Л)	
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5108 (П)	
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85109 (П)	
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16112 (П)	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965</b>	<b>26,96</b>	<b>27,65</b>	<b>110,51</b>	<b>818,41</b>	
Полдник:							
	Оладьи с джемом	100	11,2	12,3	23,4	237,8537 (П)	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,2	27,9	115,631(Л)	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>12,5</b>	<b>51,3</b>	<b>352,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,61</b>	<b>59,9</b>	<b>245,38</b>	<b>1758,7</b>	



05.09

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)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>19,31</b>	<b>19,82</b>	<b>83,63</b>	<b>587,5</b>	
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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>26,93</b>	<b>27,61</b>	<b>117,02</b>	<b>820</b>	
Полдник:							
	Макаронные 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)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>385</b>	<b>11,56</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,8</b>	<b>59,28</b>	<b>250,9</b>	<b>1759,7</b>	

## 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)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>19,26</b>	<b>19,65</b>	<b>83,19</b>	<b>586,28</b>	
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)
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>26,95</b>	<b>27,66</b>	<b>117,21</b>	<b>822,46</b>	
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)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,76</b>	<b>59,16</b>	<b>250,65</b>	<b>1761,53</b>	



07.05

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День: пятый (пятница)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Овощи свежие	60	1,5	0,1	2,4	14,471 (Т)	
	Шницель рубленый с соусом сметанным	90	6,6	13,11	4,35	130,9451/600(Л)	
	Макаронные изделия отварные	150	6,4	4,9	26,1	172,5291 (П)	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1108 (П)	
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52109 (П)	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	136705(Л)	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>18,91</b>	<b>81,36</b>	<b>588,42</b>	
<b>Обед:</b>							
	Бутерброд с сыром	55	7	9,01	18,3	152,23(Л)	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	18,7	171139 (Л)	
	Голубцы ленивые	200	8,1	13,4	15,45	216,24372 (П)	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131705(Л)	
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,35	20,6	90,66108 (П)	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4109 (П)	
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>26,95</b>	<b>27,76</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Овощи свежие	60	1,5	0,1	2,4	14,471 (Т)	
	Тефтели рыбные	120	6,11	9,91	15,55	149,73349 (П)	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2108 (П)	
	Чай с молоком	180	1,45	1,3	15	81378(М)	
	Фрукты свежие	100	0,39*	0,39	*1,5	33,15112*(П)	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>485</b>	<b>11,55</b>	<b>11,96</b>	<b>50,25</b>	<b>352,48</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,88</b>	<b>58,63</b>	<b>248,86</b>	<b>1763,4</b>	