

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А. Игнаткина

« 31 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор  СОШ № шестей


« 31 » августа 2023 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 7-11 лет

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	8,4	10,6	35,1	270,5	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	2011	15
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ПР
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		500	15,80	16,00	81,10	534,50		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	60	0,6	0,1	5,2	25,2	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,7	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,2	24,1	29,8	489,9	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*		100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		815	25,10	29,10	100,00	852,40		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4		
Итого за день:		1615	52	54,6	218,9	1674,3		

слива* -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	2011	71
	ГУЛЯШ	90	12,1	15,4	2,8	203,6	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	33,6	199,1	2015	309/202
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		540	21	20,7	68,1	550,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,3	1,7	47,1	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,3	15,8	92,6	2011	101
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,2	7,1	6,9	144,9	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	2011	305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР	
Итого за обед:		830	27,2	22	119,8	786,6		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	5,2	5,1	18,4	139,0	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		310	9,00	8,10	42,80	280,00		
Итого за день:		1680	57,20	50,80	230,70	1616,90		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3,0	2,6	47,3	2008	29
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным	100	12,1	9,7	9,8	175,0	2021	374
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,2	134,8	2021	227
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
Итого за завтрак:		510	19,80	16,60	69,20	479,60		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за обед:		780	24,80	25,50	103,50	736,60		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	5,6	2,8	33,0	179,3	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:		310	11,5	7,9	42,8	289,8		
Итого за день:		1600	56,1	50	215,5	1506		