

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОБУ СОШ с.Кага

А.А.Петрова



**Основное (организованное) меню для детей
1-4 кл. с 7 до 11 лет
(сезон осень-зима)**

Основное (организованное) меню для детей ОВЗ, ДИ 1-4 кл. с 7 до 11 лет

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организац. в возрасте 7-11 ле-

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Неделя: 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	20,50	21,00	81,87	599,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	23,77	19,88	113,25	725,85

Неделя: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80
133	Омлет с зеленым горошком	150/5	10,60	12,90	5,10	179,20
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2%	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		500	16,38	21,97	44,29	446,62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,0
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		780	25,60	34,98	80,46	740,21

Неделя: 1 _среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ^ккал!
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	22,83	23,72	69,20	583,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51
239	Картофель отварной	180/4	3,70	8,40	32,60	219,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		804	32,90	19,30	100,99	707,51

Неделя: 1 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка из творога с вареньем	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		520	33,08	14,41	70,84	551,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		745	28,42	30,56	104,11	809,51

Неделя: 1 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		650	14,20	14,32	65,11	451,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	20,64	24,75	94,63	682,93

Неделя: 2 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны .запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	14,21	24,42	76,53	584,62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		710	29,32	27,16	88,82	712,68

Неделя: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
221	каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	8,03	4,60	32,00	200,80
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		555	22,23	21,18	75,87	585,18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		780	28,8	31,2	110,1	720,3

Неделя: 2_среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша " Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		523	10,48	13,50	102,48	572,80

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		740	25,39	26,75	83,16	677,64

Неделя: 2 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Итого за Завтрак		500	24,45	22,13	72,89	592,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63		40,2	157
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		900	20,15	22,00	118,94	746,25

Неделя: 2 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		505	13,33	19,45	59,88	471,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	26,14	22,54	123,38	803,19