

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

« _____ » _____ 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №12

А.И. Сорокина

« _____ » _____ 2022г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(15-ти дневное)

Питания учащихся в

**Муниципальном бюджетном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе
№ 12 хутор Гарбузовая Балка муниципального образования Брюховецкий район**

Сезон: летний

Возраст: от 7 до 11 лет

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая
День 1
сезон: лето

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
день 1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	4,3	20	123,3	165
	Яйца вареные	40	5,1	3,6	0,3	61,3	300
	Бургерброд с сыром (21/15/14)	50	4,6	16,7	10,9	213,6	91
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	20	81	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		520	18,38	26,14	65,96	549,7	

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	
			белки	жиры	углеводы			
день 1 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,6	15,1	100,7	128	
	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106	
	Рагу из птицы	185	17,6	11,9	15,2	308,5	407	
	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	
	итого за обед		860	25,29	16,92	99,13	727,2	
	итого за день		1380	43,67	43,06	165,09	1276,9	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя перлаза
 День 2
 сезон: лето

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 2	Омлет натуральный	130	8,7	7,2	12,3	214,9	301
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,3	53	1
	Сыр (порциями)	15	3,2	4,2	0	50,9	15 - М
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	102,3	497
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		460	21,73	19,34	72,41	535,1	

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	144
обед	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,7	5	56,1	50
	Котлеты, биточки, шницели	75	7,3	11,6	9,5	187,5	268- М
	Каша ячневая вязкая	140	4,9	5,7	24,3	169,8	258
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		740	23,79	25,42	104,53	749,7	
итого за день		1200	45,52	44,76	176,94	1284,8	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая
 день 3
 сезон: лето

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 3 завтрак	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106
	Рыба, тушеная в томате с овощами 70/70	140	10,3	7,4	7,4	153,5	343
	Каша пшеничная вязкая	130	5,4	5,4	29	173,8	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	29,6	79	501
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		580	23,1	16,08	89,44	523,6	

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 3 обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	156
	Салат из сырых овощей	60	0,7	3,7	2,3	45,5	29-М
	Плов из птицы или кролика 50/150	200	12,75	15,59	29,66	398,86	291-М
	Йогурт	200	4	3	17	96	517
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Сок в инд. упаковке 1/200гр.	200	1	0,2	22,8	86	518
итого за обед		925	25,18	27,57	110,91	852,66	
итого за день		1505	48,28	43,65	200,35	1376,26	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая
 День 4
 сезон: лето

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 4	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,7	3,1	25,1	170	164
завтрак	Булочка ванильная	60	4,8	4	34,2	200,8	563
	Масло (порциями)	10	0,1	6,3	0,1	75	14 - М
	Чай с сахаром	200	0	0	20	38,7	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		520	13,2	13,88	100,84	589,8	

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 4	Суп картофельный с рыбой	200	8,2	3	15,3	134,4	150
обед	Гуляш 50/50	100	12,7	13,9	3,1	218	60 - М
	Рагу из овощей	180	2,8	14,5	16,6	228	195
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	32,4	131,7	508
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		745	28,99	32,02	95,43	849,6	
итого за день		1265	42,19	45,9	196,27	1439,4	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая
 день 5
 сезон: лето

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак	Запеканка из творога со стухненным молоком 150/25	175	8,4	13,7	29,5	319,9	313
	Яйца варенные	40	5,1	3,6	0,3	61,3	300
	Кефир	200	6	0,2	8	62	516
	печенье	25	1,8	2,4	18	101	590
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		490	24,9	20,38	77,24	649,5	

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 5 обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	3,3	6,1	64	142
	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106
	Котлеты рыбные любительские	100	6,4	6,6	6	150	346
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	429
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	112
	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	31,1	126	506
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		935	17,93	16,66	109,21	705,7	
итого за день		1425	42,83	37,04	186,45	1355,2	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 2

день 6

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 6 завтрак	Каша „ Дружба „	200	5,2	8	26,8	224	260
	Сыр (порциями)	14	3,2	4,2	0	50,9	15 - М
	Масло (порциями)	10	0,1	6,3	0,1	75	14 - М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	26,6	79	501
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		474	15,3	21,68	74,94	534,2	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 6 обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	147
	Котлеты домашние	70	8,2	14,3	6	232	271 - М
	Капуста тушеная	150	3,8	4,3	9,8	93	423
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		735	21,59	22,22	86,63	669,5	
итого за день		1209	36,89	43,9	161,57	1203,7	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя 2
 день 7
 сезон: лето

прием пищи неделя 2 день 7 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
	Вареники ленивые с маслом сливочным 200/10	210	11,19	11,6	30,85	480,06	325
	Йогурт	200	4	3	17	96	517
	Масло (порциями)	10	0,1	6,3	0,1	75	14 - М
	Яйца вареные	40	5,1	3,6	0,3	63	300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		510	23,99	24,98	69,69	819,36	

прием пищи неделя 2 день 7 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,6	15,1	100,7	128
	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106
	Рагу из свинины 50/125	175	11,1	13,8	29,1	686	263 - М
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	32,4	131,7	508
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	112
итого за обед		860	19,23	18,76	122,31	1143,1	
итого за день		1370	43,22	43,74	192	1962,46	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 2

день 9

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 9							
завтрак	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2,0	12	106
	Котлеты рыбные любительские	100	9,4	6,6	6,0	150	345
	Каша гречневая вязкая	120	4,3	5,5	25,8	154,1	248
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		530	18,9	12,88	78,04	507,4	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 9							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	4,3	19,2	120,9	149/169
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,7	5	56,1	50
	Печень жареная с маслом	85	9,6	17,2	13,2	287	254 - М
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	429
	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		760	23,89	31,32	109,83	840,5	
итого за день		1290	42,79	44,2	187,87	1347,9	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя 2
 День 10
 сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 10 завтрак	Салат из сырых овощей	60	0,7	3,7	2,3	45,5	29-М
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	70	8,7	10,7	8,9	194,6	295 - М
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,2	20,8	127,2	291
	Ряженка	200	6	2	8,4	80	516
	Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,4	590
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		512	25,1	23,18	85,64	686	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 10 обед	Суп с крупой (пшено)	200	1,9	3,2	11,3	85,6	155
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Рыба жареная	80	6	6,6	4	136,3	230 - М
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	145	3,7	10	21,3	189,6	142 - М
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,8	86	518
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		840	17,89	21,22	99,13	705,5	
итого за День		1352	42,99	44,4	184,77	1391,5	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 3

день 11

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,9	3,3	16	123,3	165
завтрак	Яйца вареные	40	5,1	3,6	0,3	63	300
	Масло (порциями)	10	0,1	6,3	0,1	75	14 - М
	Сыр (порциями)	14	3,2	4,2	0	50,9	15 - М
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	20	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		514	16,1	17,98	57,84	477,5	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/40	240	8,2	2,7	18,7	116,8	106 - М
обед	Салат из сырых овощей	60	0,7	3,7	2,3	45,5	29-М
	Плов 50/150	200	12,74	19,19	33,95	452	265 - М
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3	0	30	89,9	359 - М
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		915	27,23	26,81	127,68	912,2	
итого за день		1429	43,33	44,79	185,52	1389,7	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 3

день 12

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 12	Запеканка из творога со стухенным молоком 120/30	150	10,4	11,7	29	287,2	313
завтрак	Кефир	200	6	0,2	8	62	516
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	590
	Флоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		575	22,5	15,48	91,74	629,3	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 12	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	144
обед	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,7	5	56,1	502
	Тефтели рыбные 70/30	100	9,2	4,1	9,6	114,9	349
	Каша ячневая вязкая	140	3,9	5,7	24,3	169,8	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	32,4	131,7	508
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		765	24,29	17,72	114,23	722,8	
итого за день		1340	46,79	33,2	205,97	1352,1	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя 3
 день 13
 сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
День 13	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	45,2	19
завтрак	Кнели из кур с рисом	75	11,8	10,2	4,6	247,4	411
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	4,6	25,1	157,7	294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	29,6	79	501
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		495	23,1	21,68	82,94	634,6	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
День 13	Борщ с напустой и картофелем	200	1,6	3,6	15,1	100,7	128
обед	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106
	Печень жареная с маслом	85	9,6	17,2	3,2	287	254
	Картофельное пюре	150	3,1	17	21	249,7	429
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		760	20,59	38,72	92,13	872,9	
итого за день		1255	43,69	60,4	175,07	1507,5	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 3

день 14

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 14	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	60	0,6	0,1	2	12	106
завтрак	Жаркое по-домашнему 50/100	150	14,9	16,1	13,4	266	259 - M
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		460	20,1	16,88	59,64	469,3	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 14	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,1	2,2	15,2	103,6	158
обед	Флоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Тфтели 2-й вариант	75	6,41	8,66	5,5	129,96	279
	Икра свекольная	150	3,6	10,65	15,6	182,5	119
	Компот из вишен и яблос	200	0,2	0,1	24,1	98	513
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
							112
итого за обед		840	18,6	22,83	103,13	722,06	
итого за день		1300	38,7	39,71	162,77	1191,36	

возрастная категория: 7-11 лет

неделя 3

день 15

сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 15	Суп молочный с крупой	200	3,6	3,8	15,2	110,5	164
завтрак	Яйца вареные	40	5,1	3,6	0,3	63	300
	Масло (порциями)	10	0,1	6,3	0,1	75	14 - М
	Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0	43,7	15 - М
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за завтрак		512	15,4	17,78	52,04	457,5	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 3							
день 15	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	3,3	12,1	64	142
обед	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Котлеты домашние	70	8,2	14,3	6	232	271 - М
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,7	8,9	18,9	180,2	142 - М
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	22,8	86	518
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		810	19,39	27,92	102,53	770,2	
итого за день		1322	34,79	45,7	154,57	1227,7	

Суточная норма:			77	79	335	2350
норма по СанПин в день:	55%	42,35	43,45	184,25	1292,5	
норма по СанПин в день:	60%	46,2	47,4	201	1410	
итого за 15 дней:		660,61	691,18	2777,47	21133,41	
в среднем в день:		44,04	46,08	185,16	1408,89	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013 год.

М - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Де/и плюс Москва 2015г.



УТВЕРЖДАЮ
И.И.Игнаткина Н.А.

И.И.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ-СОШ №12
Брюховецкого района

Сорокина А.И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «06» июля 2022г.

Неделя первая.

День: первый.

Сезон: летний

Наименование блюд	Завтрак			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Суп молочный с макаронными изделиями	200	123,3	250	154,125
Яйцо отварное 1 шт.	40	61,3	40	61,3
Бутерброд с сыром	21/15/14	213,6	25/15/20	243,88
Чай с молоком	200	81	200	81
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Хлеб ржаной			35	60,9
Итого завтрак:	520	549,70	625	695,20
Наименование блюд	Обед			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Борщ с капустой и картофелем	200	100,7	250	125,88
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	12	70	14
Рагу из птицы	60/125	308,5	60/125	308,5
Компот из вишен и яблок	200	98	200	98
Хлеб ржаной	25	43,5	35	60,9
Хлеб пшеничный	40	94	50	117,5
Фрукты свежие (яблоко)	150	70,5	150	70,5
Итого обед:	860	727,2	940	795,28
Итого за день:	1380	1276,9	1565	1490,48

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



УТВЕРЖДАЮ
И.И.Игнаткина
И.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №12
Брюховецкого района

Сорокина А.И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «07» июля 2022г.

Неделя первая.

День: второй

Сезон: летний

Наименование блюд	Завтрак			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Омлет натуральный	130	214,9	130	214,9
Салат из белокочанной капусты	60	53	70	61,83
Сыр порционно	15	50,9	20	67,87
Какао с молоком	200	102,3	200	102,3
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Итого завтрак:	460	535,1	490	593,1
Наименование блюд	Обед			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Суп картофельный с горохом	200	112,8	250	141
Салат из отварной свеклы	60	56,1	70	65,45
Котлеты, биточки, шницели	75	187,5	90	225
Каша ячневая вязкая	140	169,8	150	181,93
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	86	200	86
Хлеб ржаной	25	43,5	35	60,9
Хлеб пшеничный	40	94	50	117,5
Итого обед:	740	749,7	845	877,78
Итого за день:	1200	1284,8	1335	1470,88

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли



УТВЕРЖАЮ
И.И.Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №12
Брюховенского района

Сорокина А.И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «08» июня 2022г.

Неделя первая.

День: третий

Сезон: летний

Наименование блюд	Завтрак			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	60	12	70	14
Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	153,5	70/70	153,5
Каша пшеничная вязкая	130	173,8	140	187,17
Кофейный напиток с молоком	200	79	200	79
Хлеб ржаной	20	34,8	30	52,2
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Итого завтрак:	580	523,6	620	579,87
Наименование блюд	Обед			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Суп-лапша домашняя	200	88,8	250	111
Салат из сырых овощей	60	45,5	70	53,08
Плов из отварной птицы	50/150	398,86	60/150	418,8
Йогурт	200	96	200	96
Хлеб ржаной	25	43,5	35	60,9
Хлеб пшеничный	40	94	50	117,5
Сок в инд. упаковке 1/200гр.	200	86	200	86
Итого обед:	925	852,66	1015	943,28
Итого за день:	1505	1376,26	1635	1523,15

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



УТВЕРЖДАЮ
И.А.Игнаткина

И.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №12
Брюховецкого района

Сорокина А.И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На « 16 » июня 2022г.

Неделя вторая.

День: шестой

Сезон: летний

Наименование блюд	Завтрак			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Каша «Дружба»	200	224	250	280
Сыр (порциями)	14	50,9	20	72,71
Масло (порциями)	10	75	15	112,5
Кофейный напиток с молоком	200	79	200	79
Хлеб ржаной	20	34,8	30	52,2
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Итого завтрак:	474	534,2	555	690,41
Наименование блюд	Обед			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121	250	121
Котлеты домашние	70	232	90	298,29
Капуста тушеная	150	93	150	93
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	86	200	86
Хлеб ржаной	25	43,5	35	60,9
Хлеб пшеничный	40	94	50	117,5
Итого обед:	735	669,5	775	776,69
Итого за день:	1209	1203,7	1330	1467,1

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.