



Утверждаю:
Директор МОУ Ключевская СОШ
С.Н.Панькова
15.08.2022
Приказ №170

"Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся с 11 лет и старше

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Угле-вола, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
168	Каша пшенная молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,90	17,52	87,81	545,66	72,70	39,32	325,24	1,43	0,14	6,00	79,08
202	Суп овощной	250	1,68	5,98	9,35	98,37	125,8	31,13	76,8	1,15	0,125	8,55	0
	Плов из курицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
34	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0
	Напиток "Виташка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		34,31	30,61	115,18	880,78	207,41	147,86	294,45	6,75	0,625	52,23	38,1
93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
41	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	59
959	Кисель с витаминизированной Виташка	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		20	25,36	79,48	626,2	586,46	58,9	284,82	3,19	0,374	2,44	97,26
87	Суп картофельный с рыбой	250	8,86	10,4	14,68	187,65	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
626	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
639	Компот из кураги	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		43,84	35,52	117,36	895,42	130,11	171,39	453,35	7,98	0,55	20,43	15,34

168	Капса рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
2	Бутерброд с повидлом(джемом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,665	9,27	94,85	494,02	55,7	42,82	135,44	1,81	0,134	0	20,08
52	Суп с мясом, фрикадельками	250	1,81	9,79	12,98	147,3	90,17	26,72	162,14	0,56	0	14,75	0
688	Макаронные изделия отварные	180	2	5,42	31,73	202,14	5,83	26,4	44,6	1,33	0,07	0	25,2
608	Котлета	100	15,55	11,55	228,75	228,75	32,13	166,38	1,5	0,15	0,15	28,75	0
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,08	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
	Кнесь с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		26,29	31,34	124,55	905,55	188,8	148,72	441,81	6,62	0,4	27,15	54,25
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
959	Каша с витаминами Виташка	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		19,266	25,87	73,916	599,5	368,97	52,84	323,79	2,816	0,238	8,39	95,83
187	Суп картофельный с бобовыми	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
436	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
639	Компот из яблок	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		49,65	20	107,97	741,58	108,82	109,39	188,17	4,8	0,29	24,16	20,3
438	Омлет натуральный	205	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Горошек зеленый припущенный	40	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0
692	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		21,86	28,61	34,06	453,70	184,12	44,29	347,49	5,42	0,23	2,01	452,90
	Суп куриный с вермишелью	250	7,33	4,83	11,94	126,82	23,66	12,91	60,94	0,75	0,1	0,48	0,02
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,55	11,2	57,47	263	53	18	39,6	1,19	0,04	0,11	0
255	Рыбная котлета	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	0,08	1,03	26,25
587	Томатный суп	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
860	Нашиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		34,25	29,23	149,3	904,88	193,5	118,27	370,74	6,45	1,03	7,32	26,57

к/р/о/а

168	Каша молочная гречневая	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
41	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	59
959	Какао с витаминами Витшока	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	1,4	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		31,8	47,17	59,44	790,6	536,15	54,69	458,83	6,46	0,394	1,63	511,91
201	Суп крестьянский с курой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
489	Рагу из птицы	300	9,08	14,56	20,3	296,5	32,59	22,03	1,68	301,5	0,1	12,35	0,07
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
	Напиток "Витшока"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		22	26,68	94,97	757,14	121,73	92,28	114,1	305,11	0,41	24,64	1,65
7 ДЕНЬ													
177	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
2	Бутерброд с помидом(джемом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		16,02	16,71	105,17	634,02	209,40	104,22	515,54	3,69	0,36	1,20	81,08
8 ДЕНЬ													
187	Щи из капусты с картофелем	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,55	11,2	57,47	263	53	18	39,6	1,19	0,04	0,11	0
591	Гуляш	100/50	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
42	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1	3,1	9,6	54	10,2	10,2	0,25	65,2	0	16,2	0,01
639	Компот из курицы	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		50,61	42,7	153,81	940,24	174,43	134,64	371,42	72,72	0,5	36,31	0,31
9 ДЕНЬ													
168	Каша Янтарная молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,896	17,12	81,806	515,66	71,7	42,82	135,44	1,826	0,138	6	79,08
197	Рассольник Петербургский	250	5,63	10,17	16,93	181,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
688	Макаронные изделия отварные	180	2	5,42	31,73	202,14	5,83	26,4	44,6	1,33	0,07	0	25,2
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
	Кисель с витаминами "Витшока"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		29,43	28,01	125,67	892,54	113,03	137,73	323,24	6,5	0,46	7,69	54,25

168	Каша пшеница молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	0	20
41	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	0	59
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	16,8	7	257,3	0	0,02	0	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0	0
	ИТОГО:		13,78	21,2	89,82	612,5	302,33	43,52	346,64	2,46	0,274	0	0	79,08
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0	0
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0
244	Рыба припущенная со сметаной	100	5,54	0,23	2,36	133,75	9	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,5	0
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
639	Компот из яблок	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3	0
	ИТОГО:		26,1	9,99	111,69	572,6	107,85	115,55	249,8	5,18	0,46	30,13	30,9	0
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
2	Бутерброд с повидлом(джемом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0	0
959	Каша с фруктами	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0	0
	ИТОГО:		15,52	14,30	61,47	432,66	230,97	38,84	233,79	2,24	0,19	1,09	36,82	0
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,32	9,97	125,59	163,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0
36	Тертый сыр	100	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	22,5	0,62	0,07	0,45	0,1	0
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0
860	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3	0
	ИТОГО:		36,47	250,46	977,45	138,94	189,61	10,47	399,47	16,44	0,54	0,42	0,42	0

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя). Витаминизированные блюда не подогревают.

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	34,31	30,61	115,18	880,78	207,41	147,86	294,45	6,75	0,63	52,23	38,10
2	43,84	35,52	117,36	895,42	130,11	171,39	453,35	7,98	0,55	20,43	15,34
3	26,29	0,00	124,55	905,55	188,80	148,72	441,81	6,62	0,40	27,15	54,25
4	49,65	20,00	107,97	741,58	108,82	109,39	188,17	4,80	0,29	24,16	20,30
5	34,25	29,23	149,3	904,88	193,5	118,27	370,74	6,45	1,03	7,32	26,57
6	22	26,68	94,97	757,14	121,73	92,28	114,1	305,11	0,41	24,64	1,65
7	50,61	42,7	153,81	940,24	174,43	134,64	371,42	72,72	0,5	36,31	0,31
8	29,43	28,01	125,67	892,54	113,03	137,73	323,24	6,5	0,46	7,69	54,25
9	26,1	9,99	111,69	572,6	107,85	115,55	249,8	5,18	0,46	30,13	30,9
10	0,00	36,47	250,46	977,45	138,94	189,61	399,47	10,47	0,54	16,44	0,42

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	47,05	52,88	184,54	1377,64	388,01	234,56	551,75	9,92	0,89	59,43	178,10
2	60,58	60,18	178,62	1427,96	689,91	213,11	720,80	9,89	0,81	22,82	111,07
3	32,65	8,98	205,03	1328,77	227,70	181,02	576,31	7,49	0,45	27,15	74,33
4	59,36	38,44	177,22	1222,44	171,02	214,49	380,87	8,14	0,46	30,16	79,38
5	53,71	57,82	181,75	1346,71	359,03	154,76	742,18	11,24	1,21	7,65	479,47
6	38,08	41,78	159,25	1214,77	475,57	151,78	478,33	307,79	0,64	27,08	40,01
7	65,23	65,24	205,98	1413,58	645,23	172,86	616,37	74,47	0,74	37,40	96,11
8	62,03	53,17	199,01	1487,13	406,39	209,61	776,42	7,91	0,63	8,51	54,70
9	31,26	17,37	189,77	937,82	119,75	137,35	316,80	6,05	0,49	30,13	50,90
10	19,33	56,17	332,49	1560,58	449,35	305,63	848,52	15,26	0,92	18,94	81,53