



Утверждаю

Директор МОУ "Ключевская СОШ"

В.И. Баженова

"02" сентября 2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню для МОУ "Ключевская СОШ" на 2024-2025 учебный год

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33
Пром. вып.	Яйцо куриное	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>763,11</b>	<b>28,52</b>	<b>28,43</b>	<b>98,29</b>
<b>ОБЕД</b>						
№83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>740</b>	<b>718,47</b>	<b>25,89</b>	<b>24,15</b>	<b>102,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1481,58</b>	<b>54,41</b>	<b>52,58</b>	<b>200,32</b>

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>457,65</b>	<b>15,2</b>	<b>13,33</b>	<b>69,22</b>
<b>ОБЕД</b>						
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№274	Зразы рубленые	100	177,19	8,59	12,07	8,55
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>713,78</b>	<b>22,37</b>	<b>22,98</b>	<b>104,42</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1171,43</b>	<b>37,57</b>	<b>36,31</b>	<b>173,64</b>

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№271	Котлета мясная	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>598,03</b>	<b>24,78</b>	<b>22,99</b>	<b>73</b>
	ОБЕД					
№95	Рассольник домашний	200	88,91	2,47	4,27	10,15
№294	Котлеты рубленые из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>694,64</b>	<b>29,27</b>	<b>15,6</b>	<b>109,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1292,67</b>	<b>54,05</b>	<b>38,59</b>	<b>182,29</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>624,15</b>	<b>18,17</b>	<b>31,75</b>	<b>66,43</b>
	ОБЕД					
№108	Суп с картофельный клецками	200	104,51	2,84	3,67	15,03
№305	Рис припущенный	150	199,77	3,63	4,29	36,66
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,80
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>730</b>	<b>632,95</b>	<b>22,62</b>	<b>13,71</b>	<b>107,41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1257,1</b>	<b>40,79</b>	<b>45,46</b>	<b>173,84</b>

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№271	Котлеты мясные	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>601,17</b>	<b>25,2</b>	<b>18,85</b>	<b>82,68</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	71,56	2,21	4,16	6,32
№348	Азу	250	255,00	15,75	10,0	25,5
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№342	Компот из вишни	200	113,8	0,4	0,2	27,6
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>740</b>	<b>533,88</b>	<b>24,16</b>	<b>14,76</b>	<b>78,74</b>
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1135,05</b>	<b>49,36</b>	<b>33,61</b>	<b>161,42</b>

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№182	Каша пшенная молочная	195/5	270,16	7,15	11,16	35,28
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Банан	100	94,5	1,50	0,50	21,00
Пром.вып.	Аленка шоколад	15	82,8	1,45	5,2	7,55
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>762,57</b>	<b>18,84</b>	<b>30,53</b>	<b>103,11</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№104	Суп с мясными фрикадельками	200	76,3	1,75	2,22	12,33
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№318	Курица тушеная в соусе	100	124,3	5,5	7,1	9,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>730</b>	<b>627,94</b>	<b>18,33</b>	<b>15,34</b>	<b>104,14</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1390,51</b>	<b>37,17</b>	<b>45,87</b>	<b>207,25</b>

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
№291	Плов из курицы	200	322,6	15,2	13,0	36,2	
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром.вып.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>746,07</b>	<b>21,24</b>	<b>15,83</b>	<b>129,66</b>	
	ОБЕД						
№181	Суп рыбный с горбушей	200	103,42	6,87	6,72	11,46	
№302	Каша перловая	150	179,09	3,35	4,33	31,68	
№278	Тефтели мясные 1 вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40	
№342	Компот из св. груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>738,06</b>	<b>24,48</b>	<b>22,04</b>	<b>118,04</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1484,13</b>	<b>45,72</b>	<b>37,87</b>	<b>247,7</b>	

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35	
№276	Тефтели рыбные	80	122,04	6,61	6,44	9,41	
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0	
Пром. вып.	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>415,7</b>	<b>13,56</b>	<b>10,86</b>	<b>65,93</b>	
	ОБЕД						
№32	Свекла с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31	
№94	Рассольник со сметаной	200/10	82,85	2,11	4,25	9,04	
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40	
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44	
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>813,55</b>	<b>26,85</b>	<b>30,03</b>	<b>108,97</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1229,25</b>	<b>40,41</b>	<b>40,89</b>	<b>174,9</b>	

День: девятый  
 Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№260	Гуляш из свинины	80	246,23	8,51	22,55	2,31
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Печенье	100	415,8	7,5	9,8	74,4
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>967,7</b>	<b>23,63</b>	<b>37,74</b>	<b>133,38</b>
	ОБЕД					
№67	Винегрет овощной	60	75,02	0,84	6,02	4,37
№68	Борщ с мясом со сметаной	200/10	127,85	7,91	5,81	10,98
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№321	Капуста тушеная	150	112,57	3,09	4,85	14,14
Пром.вып.	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>692,49</b>	<b>33,48</b>	<b>29,73</b>	<b>75,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1660,19</b>	<b>57,11</b>	<b>67,47</b>	<b>208,77</b>

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№294	Котлеты из курицы	80	141,1	15,07	3,38	12,60
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Мармелад	50	159,00	0,05	0,00	39,7
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>623,8</b>	<b>25,11</b>	<b>5,76</b>	<b>117,88</b>
	ОБЕД					
№102	Суп гороховый	200	108,33	4,39	4,21	13,22
№234	Котлеты рыбные	100	143,29	8,23	7,05	11,73
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
№342	Компот из св. яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>686,52</b>	<b>21,98</b>	<b>18,36</b>	<b>108,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1310,32</b>	<b>47,09</b>	<b>24,12</b>	<b>226,22</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1341,22</b>	<b>46,36</b>	<b>42,27</b>	<b>195,63</b>

1. **Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва**
2. **Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник/ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.**
3. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.**
4. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапшиной. – Издательство Хлебпродинформ, 2004**

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО \_\_\_\_\_ Сарбо Е.С.