

Согласовано:

ТО в г. Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области



Утверждаю:

Директор МОУ «Ключевская СОШ»
Панькова Н.Н.
Приказ №58-од от 25.02.2021г

Десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет МОУ «Ключевская СОШ»

весенне – летний период

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества мг				Витамины мг			
			белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1 день													
Завтрак													
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,7	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	0,0
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	106	4,8	0,0	0,12	0,0	0,09	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	6,00	0,0	0,0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	Итого	490	14,54	18,85	70,8	319,37	28,32	157,30	2,07	0,2	1,18	36,72	0,00
Обед													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,0	0,0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,0	0,0
492	Плов из пшеницы	200	17,8	18,48	33,46	80,9	56,8	69,3	1,82	0,2	0,52	0,1	2,34
639	Компот из кураги	200	10,0	0,06	35,2	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,0	0,0
	Итого	830	36,87	30,70	127,67	215,18	111,95	287,85	8,85	0,68	47,83	0,22	4,02
2 день													
Завтрак													

4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	117,0	1,18	0,17	0,54	0,17	0,48
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08	0,05
41	Хлеб с маслом	40/10	3,2	1,2	20,0	104,0	10,4	0,00	0,0	0,46	0,04	0,00	0,0	0,0
	итого	440	11,07	12,10	117,43	537,08	271,8	29,06	285,0	1,99	0,23	0,99	0,25	0,53
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,0	0,0
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	0,0
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2	0,0
608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,0
648	Кисель	200	0,0	0,00	15,3	49,60	3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0	75,8	2,20	0,03	10	0	0
	ИТОГО	1010	38,32	33,78	150,67	1087,48	281,05	103,80	541,19	10,41	0,68	43,13	32,48	0,00

3 день

Завтрак														
168	Каша рисовая с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197,0	5,90	21,80	67,0	0,47	0,03	0,0	20,0	0,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,80	69,20	6,00	0,35	168,00	0,02	0,45	0,08	0,0
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	450	8,41	6,56	81,18	410,2	90,3	27,8	68,6	169,72	0,17	0,45	20,98	0,00

Обед

14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,0	0,0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	0,0
421	Макароны, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53	0,0
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,10	1,20	0,08	0,12	23,0	0,0
859	Компот из свежих	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	0,0

679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	15,57	81,0	250,2	4,73	0,22	0,0	0,02	0,0
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0	0,0
639	Компот из кураги	200	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0	75,8	2,20	0,03	10	0,0	0,0
	Итого	990	44,41	34,61	161,49	1072,71	200,14	153,57	547,47	64,52	0,82	40,94	52,42	0,00
6 день														
Завтрак														
4	Каша пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	117,0	1,18	0,17	0,54	0,17	0,48
01	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	0,46	0,0	0,46	0,04	0,0	0,0	0,0
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,36	158,30	15,2	0,67	126,20	0,03	2,06	0,01	0,00
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	Итого	480	16,45	20,78	154,94	747,34	376,10	38,7	118,92	129,09	0,36	2,6	0,18	0,48
Обед														
51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,20	93,9	35,15	33,9	78,0	0,6	0,07	9,5	0,02	0,41
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0	0,0
436	Жаркое по-домашнему	160/80	27,53	7,47	21,95	265,0	31,10	65,70	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0	0,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,0	0,0
	Итого	890	44,56	24,96	118,59	657,25	163,95	146,95	672,23	11,39	0,67	37,58	39,02	0,41
7 день														
Завтрак														
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	1,93	106	4,8	0,12	0,09	0,01	0,14	52,0	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	6,00	0,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	Итого	490	14,49	18,04	69,97	282,97	319,37	28,32	157,42	2,04	0,21	1,23	88,72	0,00
Обед														

15	Салат из помидоров с огурцами	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,0	0,0
197	Рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,0	0,0
626	Каргофельная запеканка с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04	0,0
648	Кисель	200	0,0	0,00	15,3	49,60	3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0	75,8	2,20	0,03	10	0,0	0,0
	ИТОГО	973	27,81	32,98	112,84	853,84	120,83	107,92	380,06	25,83	0,68	45,52	0,07	0,00

8 день

Завтрак

168	Каша гречневая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203,0	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	0,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,0	0,08	0,0
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	450	1069	7,27	68,36	383,40	60,40	108,60	216,45	4,97	0,29	0,00	20,08	0,00

Обед

14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,0	0,0
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0	0,0
489	Рагу из птицы	100/200	9,08	14,56	20,3	296,5	32,59	22,03	301,5	1,68	0,1	12,35	0,07	0,51
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	930	29,06	24,43	115,7	779,15	133,87	86,42	404,49	58,71	0,63	50,37	0,19	0,51

9 день

Завтрак

438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90	0,0
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	106	4,8	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00	0,00
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	158,7	15,2	0,67	126,2	0,05	2,06	0,01	0,17
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	115,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00

	итого	490	31,59	44,28	83,58	810,86	431,62	45,97	348,41	131,48	0,3	2,48	452,91	0,17
						Обед								
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,67	5,17	10,7	86,4	12,5	11,5	102,3	0,37	0,0	18,8	0,02	0,4
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,0	0,0
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	0,0
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,0	0,71	0,09	0,35	7,50	0
639	Компот из кураги	200	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	0,00
	итого	1030	41,95	22,67	133,30	830,66	179,92	134,88	607,50	8,17	0,8	71,22	41,64	2,08

10 день

Завтрак

160	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,9	12,3	331,2	147,2	27,9	161,0	0,38	0,10	0,81	0,05	0,38
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0	0,08	0,0
13002	Хлеб витаминный	40	3,08	0,39	19,17	94,4	15,2	0,00	1,25	1,25	0,12	0,00	0,00	0,00
	итого	490	9,98	6,89	47,87	511,6	195,40	38,4	229,75	2,03	0,24	0,81	0,13	0,38

Обед

13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,0	0,0
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	0,0
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0	0,0
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,0	25,20	0,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12,0	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,0
13002	Хлеб витаминный	80	6,16	0,78	38,34	188,8	30,4	0,00	2,50	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10	0,00	0,0
	итого	1010	40,28	35,24	126,93	919,49	135,33	101,16	477,10	11,38	0,74	33,04	25,20	0,00