



Утверждено:
 директор МОУ Ключевская СОШ
 С.Н.Н. Панькова
 от 15.08.2022г. №170

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

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ
 для организации питания обучающихся с 7 до 11 лет**

№ РС-центруры	Наименование блюда	Выход	г/100г			Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	мг/100г				Витамины, мг	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г				Са	Mg	P	Fe		B ₁
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	Бульбод с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86		16	0	0	0,016	0,004	6	59
951	Копче 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 "Витошка"	200	0	0	19	80		0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6		10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8		16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		31,97	30,29	101,14	811,28		196,21	147,86	293,83	6,13	0,569	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	Бульбод с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7		245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	59
959	Каша с витаминами Витошка	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:		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	30	2,31	0,29	14,37	70,8		16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6		10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		41,5	35,2	103,32	825,92		118,91	171,39	452,73	7,56	0,494	20,43	15,34

168	Каши 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 мясными 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	80	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	2,3
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
	Кисель с витаминами "Виташола"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		20,84	28,71	107,37	790,3	168,85	142,29	407,91	5,7	0,324	27,12	48,5
						4 ДЕНЬ							
390	Каши 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 Виташола	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 изюма	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		47,31	19,68	93,93	672,08	97,62	109,39	187,55	4,18	0,234	24,16	20,3
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	34,5
	Горошек зеленый припущенный	40	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
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:		19,24	33,61	47,26	537,59	162,40	37,82	261,50	4,47	0,20	7,93	404,00
						5 ДЕНЬ							
679	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
255	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,55	11,2	57,47	263	53	18	39,6	1,19	0,04	0,11	0
587	Рыбная котлета	80	11,99	4,05	7,67	115	47,3	21,1	157,7	0,59	0,06	0,82	2,1
13	Томатный соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0
860	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
	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		28,91	27,9	133,34	806,63	170,47	112,99	330,69	5,68	0,954	7,11	21,32

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	204	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	1,95	59
959	Какао с витаминами Витгошка	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	10,52	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		31,8	47,17	59,44	765,9	536,15	54,69	458,83	6,46	0,394	3,58	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	230	6,81	12,36	17,1	272,01	24,44	20,5	1,21	283	9,69	0,004	0,8
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 "Витгошка"	200	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		17,39	24,16	77,73	663,15	102,38	90,75	113,01	285,99	9,944	12,294	2,38
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 повидлом(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
187	Шн 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	80/50	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	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 кураги	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		44,19	40,75	138,79	835,94	158,19	129,26	330,51	71,62	0,404	36,05	0,31
168	Каша Ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	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:		12,446	20,64	71,956	515,66	71,7	42,82	135,44	1,826	0,138	6	79,08
197	Расольник 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	80	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23
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 "Витгошка"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		23,98	25,38	108,49	777,29	93,08	131,3	289,34	5,58	0,384	7,66	48,5

168	Каша пшеница молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	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	59
951	Корфе 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:		13,78	21,2	89,82	612,5	302,33	43,52	346,64	2,46	0,274	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
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
244	Рыба припущенная со сметаной	80	4,43	0,18	1,89	127	9	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,5
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
639	Компот из яблок	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		23,76	9,67	97,65	503,1	96,65	115,65	249,18	4,56	0,404	30,13	30,9
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
2	Бутерброд с повидлом(джемом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
959	Какао с витаминами	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:		15,52	14,30	61,47	432,66	230,97	38,84	233,79	2,24	0,19	1,09	36,82
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
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
36	Тертые маслые	100	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	22,5	0,62	0,07	0,45	0,1
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
860	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	26,4	0,94	0,94	0,084	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,26	8,9	44,6	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		36,15	36,15	236,42	907,95	127,74	189,61	398,85	9,85	0,484	16,44	0,42

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)

РИЕНТОВ

2. согласно п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация годовых 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) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	C	A		
1	12,74	22,27	69,36	496,86	180,60	86,70	257,30	3,17	0,26	7,20	140,00		
2	16,74	24,66	61,26	532,54	559,80	41,72	267,45	1,91	0,26	2,39	95,73		
3	6,36	8,98	80,48	423,22	38,90	32,30	134,50	0,87	0,05	0,00	20,08		
4	9,71	18,44	69,25	480,86	62,20	105,10	192,70	3,34	0,17	6,00	59,08		
5	19,46	28,59	32,45	441,83	165,53	36,49	371,44	4,79	0,18	0,33	452,9		
6	16,08	15,1	64,28	457,63	353,84	59,5	364,23	2,68	0,23	2,44	38,36		
7	14,62	22,54	52,17	473,34	470,8	38,22	244,95	1,75	0,24	1,09	95,8		
8	32,6	25,16	73,34	594,59	293,36	71,88	453,18	1,41	0,17	0,82	0,45		
9	5,16	7,38	78,08	365,22	11,9	21,8	67	0,87	0,03	0	20		
10	19,33	19,70	82,03	583,13	310,41	116,02	449,05	4,79	0,38	2,50	81,11		
11	16,74	24,66	61,26	532,54	559,8	41,72	267,45	1,91	0,26	2,39	95,73		
12	6,36	8,98	80,48	423,22	38,9	32,3	134,5	0,87	0,05	0	20,08		
13	9,706	18,44	69,246	480,86	62,2	105,1	192,7	3,336	0,174	6	59,08		
14	16,08	15,1	64,28	457,63	353,84	59,5	364,23	2,68	0,23	2,44	38,36		

Дни по меню	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
												Ca	Mg
1	31,97	30,29	101,14	811,28	196,21	147,86	293,83	6,13	0,57	52,23	38,10		
2	41,50	35,20	103,32	825,92	118,91	171,39	452,73	7,36	0,49	20,43	15,34		
3	20,84	0,00	107,37	790,30	168,85	142,29	407,91	5,70	0,32	27,12	48,50		
4	47,31	19,68	93,93	672,08	97,62	109,39	187,55	4,18	0,23	24,16	20,30		
5	28,91	27,9	133,34	806,63	170,47	112,99	330,69	5,68	0,954	7,11	21,32		
6	17,39	24,16	77,73	663,15	102,38	90,75	113,01	285,99	9,944	12,294	2,38		
7	44,19	40,75	138,79	835,94	158,19	129,26	330,51	71,62	0,404	36,05	0,31		
8	23,98	25,38	108,49	777,29	93,08	131,3	289,34	5,58	0,384	7,66	48,5		
9	23,76	9,67	97,65	503,1	96,65	115,55	249,18	4,56	0,404	30,13	30,9		
10	0,00	36,15	236,42	907,95	127,74	189,61	398,85	9,85	0,48	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	B1	C	A		
												Ca	Mg
1	44,71	52,56	170,50	1308,14	376,81	234,56	551,13	9,30	0,83	59,43	178,10		
2	58,24	59,86	164,58	1358,46	678,71	213,11	720,18	9,27	0,75	22,82	111,07		
3	27,20	8,98	187,85	1213,52	207,75	174,59	542,41	6,57	0,37	27,12	68,58		
4	57,02	38,12	163,18	1152,94	159,82	214,49	380,25	7,52	0,41	30,16	79,38		
5	48,37	56,49	165,79	1248,46	336,00	149,48	702,13	10,47	1,13	7,44	474,22		
6	33,47	39,26	142,01	1120,78	456,22	150,25	477,24	288,67	10,17	14,73	40,74		
7	58,81	63,29	190,96	1309,28	628,99	167,48	575,46	73,37	0,64	37,14	96,11		
8	56,58	50,54	181,83	1371,88	386,44	203,18	742,52	6,99	0,55	8,48	48,95		
9	28,92	17,05	175,73	868,32	108,55	137,35	316,18	5,43	0,43	30,13	50,90		
10	19,33	55,85	318,45	1491,08	438,15	305,63	847,90	14,64	0,86	18,94	81,53		