

Утверждаю:

Директор школы МКОУ СОШ п. Ключи  
Н.А. Рябчук

«09» ноября 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(обеденные рационы)  
сезона осень-зима

Возрастная категория : от 11 лет и старше

Для учащихся МКОУ СОШ п. Ключи  
Кирово-Чепецкого района  
Кировской области

При составлении меню использована нормативная документация:  
сборники рецептов 1994г, 1997г, 2001г, 2004г, 2005г, 2008г, 2010г, 2014г, ТТК



День: Второй

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
109-2008	каша геркулес с маслом.	200/10	6,33	8,90	25,49	274	0,19	1,39	0,05	0,56	184,96	202,23	49,76	1,30
642-1994	какао	200	3,78	3,91	26,04	205,6	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
1-2005	хлеб пшен. с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	182	10,4	0,46	0,04	0,01	0,00	3,12	7,57	19,57
	<b>ИТОГО</b>		13,23	20,38	71,1	<b>661,6</b>	10,62	2,16	0,1	0,62	311,23	318,57	87,25	21,9
	<b>ОБЕД</b>													
63-208	рассольник со сметаной	250/10	6,86	8,13	18,81	184	0,12	7,78	0,21	1,4	23,45	116,55	32,7	1,59
2752	бефстроганов	100	16,9	8	9,2	158	19	17	0,7	5,7	0,8	31	3,9	0,1
137-2010	макаронны отварные	200	7,3	5,6	44,5	224	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
149-2010	соус белый	50	12	7,4	4,9	66,5	2,7	1	11	9,3	1,3	15	3,9	0,1
271-2008	компот из сух. фруктов	200	0,35	0,05	22,79	111,2	0	0,36	0	0	13,92	13,89	8,04	0,5
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО</b>		33,15	20,32	116,56	<b>836,5</b>	21,98	26,14	35,51	17,52	61,08	272,93	68,28	4,52

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева

День: Третий

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет ценност ь	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
233	творожная запеканка со сгущ. молоком	100/10	30,6	12,6	49,5	332,05	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3		
762-1997	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	238,1	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23		
2-2004	хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	155,1	0,04	0,03	0,07	0,51	201	80,6	17,42	0,46		
	<b>ИТОГО</b>		34,95	20,59	92,07	<b>685,25</b>	0,15	0,61	90,07	1,76	488,34	430,68	63,94	1,99		
	<b>ОБЕД</b>															
174-1997	суп харчо с мясом	250/10	10	6,07	53,14	290,66	0,11	1,33	1,07	0,43	26,7	22,05	16,31	0,41		
354-2012	котлета «Рябушка»	100	16,64	18,13	5,53	240	0,06	1,16	27,76	3,9	33,55	184,05	22,8	2,14		
161-2001	пюре гороховое	200	9,8	4,9	25,4	280	11,4	13,92	0,1	1,2	33,06	71,8	29,5	2,27		
628-1994	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	100,0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4		
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		38,88	29,542	117,53	<b>1003,46</b>	11,6	28,38	28,93	5,53	102,91	320,3	138,85	6,46		

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е. В. Черанева

День: Четвертый  
 Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
257-1994	каша пшеничная	200	4,8	13,69	31,3	302,8	0	2,25	0,35	0	256,5	142,1	148,5	1,07	
184-2010	Компот из кураги	200	1,00	0	31,00	123,00	0	1,00	1,00	0	32,00	0	0	1,00	
3-2014	хлеб пшен.с маслом, с сыром	40/10/1	4,27	9,02	19,57	201,5	60,4	0,51	0,04	0,02	0,08	4,27	9,02	19,5	
	яблоко	150	0,6	0	13,91	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		7,4	14,49	61,7	<b>686,7</b>	60,4	3,76	1,39	0,02	288,58	146,37	157,52	21,57	
	<b>ОБЕД</b>														
72-2008	суп рыбный	250	6,62	8,31	21,28	145,25	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49	
2966	гуляш из свинины	100	7,2	21,4	3,2	235,1	20	1,6	35	19	2	12	4,7	2,5	
94-2010	рис отварной	200	4,00	6,00	39,00	246	0,10	0,00	0,00	0,50	11,00	20,00	0,70	1,00	
274-2008	кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,7	0	0	9,90	18,48	0	0,03	
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24	
	<b>ИТОГО</b>		24,12	25,65	112,26	<b>835,34</b>	20,3	14,08	35,21	21,05	89,4	229,27	57,23	6,26	

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева



День: Шестой

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
142-2010	омлет натуральный	120	13,1	18,2	2,2	242	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93	
762-1997	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	238,1	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
2-2004	хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	155,1	0,04	0,03	0,07	0,51	201	80,6	17,42	0,46	
	булочка	70	4,0	2,0	24,0	120,0	0	0	0	0	8,0	0	0	0	
	«Оздоровительная»														
	<b>ИТОГО</b>		21,45	28,19	68,77	<b>755,2</b>	0,1	0,35	97,43	1,41	380,41	320,43	43,92	2,62	
	<b>ОБЕД</b>														
174-1997	суп крестьянский	250/10	8,82	8,49	10,33	209,1	0,11	13,3	1,07	0,43	26,7	22,05	76,55	0,41	
354-2012	котлета рубленая из птицы	100	12,5	20,68	21,1	254	0,8	19,2	0,1	8,7	50,22	269	25,76	2,5/8	
113-2010	греча отварная	200	4,6	5,9	42,7	200,6	0,06	1,13	39,33	0,92	61,88	133,98	68,69	1,36	
149-2010	соус красный	50	0,5	2,2	3,0	30	0,02	1,0	10,62	0,05	2,25	7,08	3,6	0,16	
271-2008	компот из сух. фруктов	200	0,35	0,05	22,79	111,2	0	0,36	0	0	13,92	13,89	8,04	0,5	
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24	
	<b>ИТОГО</b>		29,01	37,76	119,68	<b>897,7</b>	1,12	35,05	51,18	10,1	164,17	488,4	192,64	6,25	

Повар: Семенов О.М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева

День: Седьмой

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
108-2008	каша ячневая с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	303,97	0,21	1,30	0,05	0,17	132,17	184,17	47,23	1,21
184-2010	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	100,0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
3-2014	хлеб пшеничный .с маслом, с сыром	40/10/1 5	4,27	9,02	19,57	201,5	60,4	0,51	0,04	0,02	0,08	4,27	9,02	19,5
338	банан	50	1,5	0	23,6	70	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО</b>		13,41	17,09	92,15	<b>675,47</b>	60,65	11,81	0,09	0,59	140,65	216,44	98,25	21,71
	<b>ОБЕД</b>													
2006	суп гороховый	250	5,97	3,13	6,59	197,5	0,26	17,2	59	0,31	36,84	123,14	43,96	2,22
265	плов со свиной	200	7,15	8,21	20,07	420	0,16	2,6	82,64	1,34	17	0	14,23	0,97
349	компот из кураги	200	0,4	0,2	54	123	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО</b>		15,76	11,98	100,42	<b>833,3</b>	0,51	26	141,64	1,85	77,04	175,54	78,19	6,23

Повар: Соболева М.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева



День: Восьмой

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
233	творожная запеканка со стущ. молоком	100/10	30,6	12,6	49,5	332,05	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3
287-2008	какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	215,6	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
1-2005	хлеб пшен. с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	182	10,4	0,46	0,04	0,01	0,00	3,12	7,57	19,57
	<b>ИТОГО</b>		37,5	24,08	95,11	<b>729,65</b>	10,52	1,07	90,05	1,26	321,27	398,34	70,49	21,9
	<b>ОБЕД</b>													
41	Борщ со сметаной	250/10	6,44	7,47	14,43	174,18	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
367	суфле рыбное	100	7,54	6,22	5,42	106,47	3,9	0,3	5,9	6,3	28	22	5,2	4,3
94-2010	картофельное пюре	200	7,3	5,6	44,5	226	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
549-1994	соус белый основной	50	12	7,4	4,9	66,5	2,7	1	11	9,3	1,3	15	3,9	0,1
274-2008	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,7	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО</b>		36,88	27,13	118,03	<b>782,14</b>	6,82	26,35	40,71	18,07	98,43	249,43	53,45	8,34

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева

День: Девятый

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
44-2010	суп молочный	200	5,5	5,5	19,9	244,45	0,06	0,65	29,58	0,45	1,61	113,34	18,01	0,40	
762-1997	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	238,1	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
2-2004	хлеб пшеничный с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	155,1	0,04	0,03	0,07	0,51	201	80,6	17,42	0,46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,85</b>	<b>13,49</b>	<b>62,47</b>	<b>597,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>	<b>29,65</b>	<b>1,01</b>	<b>294,95</b>	<b>262,02</b>	<b>48,95</b>	<b>1,09</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,86	9,95	12,62	131,3	0	17,7	0	0	108,20	194,57	32,06	1,07	
354-2012	котлета рубленая куриная	100	16,64	18,13	5,53	240	0,06	1,16	27,76	3,9	33,55	184,05	22,8	2,14	
137-2010	макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	224	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
149-2010	соус красный	50	0,5	2,2	3,0	30	0,01	1,0	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16	
585-1994	компот из св. фруктов	200	0,14	0,14	18,49	118,2	0,01	3,6	0	0	6,21	3,96	3,24	0,83	
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,68</b>	<b>36,46</b>	<b>106,42</b>	<b>862,6</b>	<b>4,24</b>	<b>30,16</b>	<b>83,98</b>	<b>5,67</b>	<b>173,22</b>	<b>490,65</b>	<b>85,14</b>	<b>9,73</b>	

Повар: Соболева, О.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева, Е.В. Черанева

День: Десятый  
 Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
257-1994	каша пшеничная	200	4,8	13,69	31,3	302,8	0	2,25	0,35	0	256,5	142,1	148,5	1,07	
184-2010	компот из кураги	200	1,00	0	31,00	123,00	0	1,00	1,00	0	32,00	0	0	1,00	
3-2014	хлеб пшен.с маслом, с сыром	40/10/1	4,27	9,02	19,57	201,5	60,4	0,51	0,04	0,02	0,08	4,27	9,02	19,5	
	яблоко	150	0,6	0	13,91	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		7,4	14,49	61,7	<b>686,7</b>	60,4	3,76	1,39	0,02	288,58	146,37	157,52	21,57	
<b>ОБЕД</b>															
13	Салат из огурцов	100	0,44	3,06	1,19	67	0,01	5,76	0	0	13,70	18,83	9,24	0,31	
66-2008	щи со сметаной	250/10	6,32	7,51	10,49	121,50	0,05	18,7	0,2	1,37	57,93	88,58	24,20	1,27	
2620	голубцы ленивые	100	6,5	12,5	8,6	174,1	6,5	11	28	16	3,1	10	5,5	0,5	
94-2010	рис отварной	200	4,00	6,00	39,00	246	0,10	0,00	0,00	0,50	11,00	20,00	0,70	1,00	
149-2010	соус красный	50	0,5	2,2	3,0	30	0,01	1,0	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16	
389	сок	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8	
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,07	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24	
	ИТОГО		21	31,71	104,04	<b>823,4</b>	6,76	36,96	38,82	18,72	177,48	226,89	123,24	5,28	

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева