

Утверждаю:

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

19 ноября 2021 г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** (обеденные рационы)

сезона осень-зима

возрастная категория : от 7 лет до 11 лет  
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: Первый

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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>															
466	котлета мясная	100	23,8	24,3	40,2	310	0,08	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34		
113-2010	греча отварная	150	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	2,21	3,0	30	0,01	1,0	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16		
197-2010	компот из св. плодов	200	0,2	0,1	25,4	118,2	0,01	2,3	0	0,08	6,27	3,38	3,13	0,83		
	булочка оздоровительная	50	2,0	1,0	12,0	60,0	0	0	0	0	4,0	0	0	0		
	<b>ИТОГО</b>	550	314,1	33,51	123,3	<b>718,8</b>	0,16	5,2	92,79	1,05	102,26	399,43	126,16	4,69		

Повар: Соболева О.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева

День: Второй

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	салат из помидоров	60	0,64	0,9	2,04	146	0	14,7	0	0	19,88	0	0	0,51
2752	бефстроганов	100	16,9	8	9,2	158	19	17	0,7	5,7	0,8	31	3,9	0,1
137-2010	макароны отварные	150	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>	<b>600</b>	<b>39,43</b>	<b>22,39</b>	<b>103,19</b>	<b>798,5</b>	<b>21,86</b>	<b>33,06</b>	<b>35,3</b>	<b>16,12</b>	<b>57,51</b>	<b>157,19</b>	<b>35,58</b>	<b>3,44</b>

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева

День: Третий

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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>													
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	150	9,8	4,9	25,4	280	11,4	13,92	0,1	1,2	33,06	71,8	29,5	2,27
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
628-1994	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	100	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>	500	28,88	23,47	64,39	<b>787,8</b>	11,5	15,08	27,86	5,1	76,21	298,25	62,3	6,05

Повар: Соболева М Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева

День: Четвертый  
 Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ. (г)			Энергетическая 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>													
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	150	4,00	6,00	39,00	246	0,10	0,00	0,00	0,50	11,00	20,00	0,70	1,00
	масло сливочное	5	0	4,2	0	37,0	0	0	0	0	1,0	0	0	0
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
	булочка оздоровительная	50	2,0	1,0	12,0	60,0	0	0	0	0	4,0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>14,56</b>	<b>32,6</b>	<b>83,22</b>	<b>664,29</b>	<b>20,1</b>	<b>2,3</b>	<b>35,0</b>	<b>19,5</b>	<b>26,9</b>	<b>50,48</b>	<b>5,4</b>	<b>3,53</b>

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева

День: Пятый

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
43-1997	Салат «степной»	60	1,5	15,2	8,6	119,6	0,1	13,9	0,6	10,6	21,5	39,4	16,4	0,5
164-2008	котлета рыбная	100	7,9	12,3	26,4	241,6	0,04	0,33	0	0,57	251	191,10	24,79	2,8
	масло сливочное	5	0	4,2	0	37,0	0	0	0	0	1,0	0	0	0
94-2010	пюре картофельное	150	7,3	5,6	54,5	226	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
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	555	19,94	37,4	131,26	809	0,32	14,73	24,2	13,09	375,11	366,99	130,93	6,33

Повар: Соболева Ф.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева



День: Седьмой

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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>													
45	винегрет	60	2,36	5,29	13,65	78,0	0	16,6	0	0	33,22	0	0	1,31
	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	0	0	0	4,0	0	0	0
265	плов со свиной	150	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
	булочка оздоровительная	50	2,0	1,0	12,0	60,0	0	0	0	0	4,0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	500	11,91	14,7	99,72	<b>773,8</b>	1,08	25,4	82,64	1,54	67,22	10	24,23	4,08

Повар: Соболев М. Соболева

Бухгалтер: Е.В. Черанева



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

№ 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	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	150	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	12,0	42,4	10	1,24
	батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0	0	0	0	4,0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>36,44</b>	<b>20,66</b>	<b>146,60</b>	<b>747,96</b>	<b>6,8</b>	<b>2</b>	<b>40,5</b>	<b>16,72</b>	<b>67,61</b>	<b>151,97</b>	<b>28,84</b>	<b>6,66</b>

Повар: Соболева М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева

День: Девятый

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ 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	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	150	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>	540	26,82	26,51	91,28	<b>705</b>	0,24	4,76	61,98	5,07	63,92	291,58	49,38	5,36

Повар: Соболева О.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева

День: Десятый  
 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		
13	<b>ЗАВТРАК</b>															
2620	Салат из огурцов	60	0,44	3,06	1,19	67	0,01	5,76	0	0	13,70	18,83	9,24	0,31		
94-2010	голубцы ленивые	100	6,5	12,5	8,6	174,1	6,5	11	28	16	3,1	10	5,5	0,5		
149-2010	рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	246	0,10	0,00	0,00	0,50	11,00	20,00	0,70	1,00		
389	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		
	сок	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8		
	хлеб ржаной	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,07	0	0	0	4,0	42,4	10	1,24		
	батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0	0	0	0	4,0	0	0	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>16,44</b>	<b>25,76</b>	<b>99,79</b>	<b>747,1</b>	<b>6,71</b>	<b>18,26</b>	<b>38,62</b>	<b>17,35</b>	<b>118,35</b>	<b>138,31</b>	<b>99,04</b>	<b>4,01</b>		

Повар: Соболева О.М. Соболева

Бухгалтер: Черанева Е.В. Черанева