



Утверждаю:
Директор МОУ «Ключанская СШ»
Т.И.Видехина
«01» сентября 2022 г.

Примерное
десятидневное меню горячих обедов для организации питания
обучающихся 11-18 лет МОУ «Ключанская СШ»
Кораблинского муниципального района Рязанской области

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 1 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из б/к капусты | 100 | 46 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88.0 | 0,04 | 0,05 | 45,0 | 52.0 | 0,7 |
| 2. Щи из свежей капусты | 250 | 23 | 15.93 | 13.37 | 10.0 | 225.4 | 0,07 | 0,05 | 30.0 | 33,0 | 0.8 |
| 3. Плов | 230 | 291 | 26,16 | 6,41 | 41,15 | 334,46 | 0,12 | 0,23 | 3,75 | 31,42 | 1,75 |
| 4. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5. Кондитерское изделие | 15 | | 2,93 | 4,96 | 7,98 | 108 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | | 11,4 | 1,2 | 73.8 | 352,5 | 0,16 | 0,05 | | 30,0 | 1,65 |
| ИТОГО: | 805 | | 58,42 | 31,04 | 173,23 | 1232,36 | 0,39 | 0,91 | 96,35 | 175,94 | 6,56 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 2 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 100 | 33 | 1,53 | 3,0 | 10,5 | 74,0 | 0,03 | 0,06 | 10,9 | 49,0 | 1,8 |
| 2. Суп вермишелевый | 250 | 111 | 2,01 | 1,82 | 15,99 | 84,37 | 0,05 | 0,02 | 2,40 | 11,28 | 0,518 |
| 3. Тефтели мясные | 100 | 462 | 9,2 | 7,8 | 10 | 190,0 | 0,07 | 0,12 | 2,6 | 51,48 | 1,66 |
| 4. Капуста тушеная | 180 | 708 | 4,9 | 8,1 | 18,9 | 165,0 | 0,01 | 0,1 | 38,7 | 109,1 | 2,5 |
| 5. Компот | 180 | 342 | 0,6 | | 31,4 | 124 | | 0,01 | 0,4 | 23,0 | 1,3 |
| 6. Манник | 40 | 274 | 2,93 | 5,96 | 17,98 | 158 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 7. Хлеб ржаной | 30 | | 7,92 | 1,44 | 40,08 | 208,8 | 0,22 | 0,1 | | 42 | 4,68 |
| ИТОГО: | 880 | | 29,09 | 28,12 | 144,86 | 1004,17 | 0,38 | 0,93 | 72,2 | 292,38 | 12,82 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 3 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из б/к капусты | 100 | 46 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88.0 | 0,04 | 0,05 | 45,0 | 52.0 | 0,7 |
| 2. Борщ | 250 | 82 | 15.93 | 14.37 | 13.1 | 243.4 | 0,04 | 0,05 | 45.1 | 52.0 | 0,7 |
| 3. Цыпленок запеченный | 100 | 603 | 15,7 | 8.9 | 0.4 | 144.0 | 0,09 | 0,18 | 2.9 | 25.0 | 2,0 |
| 4. Каша гречневая | 180 | 323 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,09 | 0,03 | | 11,0 | 0,9 |
| 5. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 6. Кондитерское изделие | 15 | | 2,93 | 4,96 | 7,98 | 108 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 7. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0,1 | | 42 | 4.68 |
| ИТОГО: | 855 | | 49,73 | 40,92 | 137,11 | 1136,7 | 0.48 | 0,94 | 110,6 | 211,52 | 10,64 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 4 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Винегрет овощной | 100 | 51 | 1.4 | 10.1 | 6,8 | 124.0 | 0,19 | 0,05 | 13.7 | 28.0 | 1,1 |
| 2. Суп гороховый | 250 | 132 | 20.13 | 14.67 | 22.3 | 304.4 | 0,25 | 0,09 | 11.5 | 30,0 | 2.0 |
| 3. Каша манная молочная | 180 | 215 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220,0 | 0,08 | 0,12 | 0,7 | 94,78 | 1,3 |
| 4. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5. Булочка с повидлом | 100 | 1025 | 7.5 | 13.2 | 60.9 | 394.0 | 0.18 | 0.16 | 0.2 | 82.0 | 1.4 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0,1 | | 42.0 | 4.68 |
| ИТОГО: | 840 | | 42,35 | 47,61 | 191,88 | 1375,2 | 0,92 | 0,53 | 26,5 | 299,78 | 11,78 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|--|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 5 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из моркови | 100 | 58 | 1.3 | 3,1 | 9,1 | 70.0 | 0,06 | 0,08 | 6.4 | 39.0 | 1.1 |
| 2. Суп рыбный | 250 | 138 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167,41 | 0,12 | 0,09 | 9,11 | 45,3 | 1.27 |
| 3. Овощная запеканка с мясным фаршем | 230 | 291 | 16,3 | 16,6 | 33,3 | 347,7 | 0,13 | 0,13 | 15,8 | 83,57 | 5,1 |
| 4. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | | 5.32 | 0,7 | 34.4 | 164,5 | 0,07 | 0,02 | | 14 | 0,77 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0,1 | | 42,0 | 4.68 |
| ИТОГО: | 810 | | 40,04 | 30,25 | 162,61 | 1082,41 | 0,6 | 0,43 | 31,71 | 246,87 | 14,22 |

Меню на 20 г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 6 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из б/к капусты | 100 | 46 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0,04 | 0,05 | 45 | 52 | 0,7 |
| 2. Суп рассольник | 250 | 96 | 16.93 | 13.57 | 20.1 | 272.4 | 0,12 | 0,06 | 17.1 | 19.0 | 1.0 |
| 3. Котлета домашняя | 100 | 123270 | 14,18 | 7,25 | 13,61 | 180,58 | 0,29 | 0,16 | 1,11 | 17,34 | 1,23 |
| 4. Макароны отварные | 180 | 413 | 5.25 | 6.15 | 35.25 | 220.5 | 0.09 | 0.03 | | 11.0 | 0.9 |
| 5. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 6. Кондитерское изделие | 10 | | 2,93 | 4,96 | 7,98 | 108 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 7. Хлеб ржаной | 30 | | 6.84 | 0.7 | 44.2 | 211.5 | 0.1 | 0.03 | | 18 | 0.99 |
| ИТОГО: | 850 | | 49,21 | 38,47 | 157,32 | 1202,28 | 0,76 | 0,84 | 80,81 | 170,86 | 10,17 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 7 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из б/к капусты | 100 | 46 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0,04 | 0,05 | 45 | 52 | 0,7 |
| 2. Щи из свежей капусты | 250 | 88 | 15.93 | 13.37 | 10.0 | 225.4 | 0,07 | 0,05 | 30.0 | 33,0 | 0.8 |
| 3. Печень тушеная | 100 | 102 | 20,49 | 11,16 | 2,57 | 212,25 | 0,31 | | 39,21 | 24,92 | 21,42 |
| 4. Каша гречневая | 180 | 323 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,09 | 0,03 | | 11,0 | 0,9 |
| 5. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124.0 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 6. Манник | 40 | 274 | 2,93 | 5,96 | 17,98 | 158 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 7. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0.22 | 0.1 | | 40.08 | 4.68 |
| ИТОГО: | 880 | | 54.52 | 43,18 | 146,18 | 1236,95 | 0.73 | 0.76 | 131,81 | 190,52 | 30,16 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 8 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 100 | 33 | 1.53 | 3.0 | 10.5 | 74,0 | 0,03 | 0,06 | 10.9 | 49,0 | 1,8 |
| 2. Суп с вермишелью | 250 | 111 | 8.3 | 8.9 | 14.04 | 350.4 | 0.23 | 0,08 | | 24.0 | 2.1 |
| 3. Голубцы ленивые | 230 | 306 | 22,06 | 14,13 | 31,0 | 342,19 | 0,13 | 0,0 | 31,3 | 93,8 | 2,55 |
| 4. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5. Кондитерское изделие | 15 | | 2,93 | 4,96 | 7,98 | 108 | 0 | 0,52 | 17,2 | 6,52 | 0,36 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0,1 | | 42 | 4.68 |
| ИТОГО: | 805 | | 43,34 | 32,43 | 135,0 | 1207,39 | 0,61 | 0,77 | 59,8 | 238,32 | 12,79 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 9 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1.Салат из моркови | 100 | 2 | 1.3 | 3,1 | 9,1 | 70.0 | 0,06 | 0,08 | 6.4 | 39.0 | 1.1 |
| 2. Суп гороховый | 250 | 132 | 20.13 | 14.67 | 22.3 | 304.4 | 0,25 | 0,09 | 11.5 | 30,0 | 2.0 |
| 3. Каша молочная пшеница | 180 | 171 | 6.0 | 8.4 | 41.2 | 218,0 | 0,13 | 0,14 | 1,0 | 104,0 | 0,8 |
| 4. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5.Пирог с капустой | 100 | 451 | 6,83 | 9,9 | 29,48 | 249,18 | 0,07 | 0.01 | 1,31 | 46,89 | 0,85 |
| 6.Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0.1 | | 42 | 4.68 |
| ИТОГО: | 840 | | 42,78 | 37,51 | 173,56 | 1174,38 | 0,73 | 0,43 | 20,61 | 284,89 | 10,73 |

Меню на _____ 20 ____ г.

| Наименование блюда | Масса порций (г) | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мл | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из б/к капусты | 100 | 46 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0,04 | 0,05 | 45 | 52 | 0,7 |
| 2. Борщ | 250 | 82 | 15.93 | 14.37 | 13.1 | 243.4 | 0,04 | 0,05 | 45.1 | 52.0 | 0,7 |
| 3. Рыба запеченная | 100 | 506 | 26.5 | 13.5 | 14.0 | 287.5 | 0,16 | 0,1 | 10.4 | 50.0 | 1.2 |
| 4. Картофельное пюре | 180 | 312 | 3.15 | 6.75 | 21.8 | 163.5 | 0.16 | 0.14 | 25.9 | 44.0 | 1.2 |
| 5. Компот | 180 | 342 | 0.6 | | 31.4 | 124.0 | | 0.01 | 0.4 | 23.0 | 1.3 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | | 5.32 | 0,7 | 34.4 | 164,5 | 0,07 | 0,02 | | 14 | 0,77 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | | 7.92 | 1.44 | 40.08 | 208.8 | 0,22 | 0,1 | | 42.0 | 4.68 |
| ИТОГО: | 860 | | 60,82 | 41,86 | 163,68 | 1279,7 | 0,69 | 0,47 | 126,8 | 277,0 | 10,55 |

| Дни | Основные пищевые ингредиенты | | | | | Витамины | | | Минералы | |
|-------------------|------------------------------|-------|--------|----------|----------|----------|------|--------|----------|--------|
| | масса порций | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | В1 | В2 | С | Са | Ф |
| 1 | 805 | 58,42 | 31,04 | 173,23 | 1232,36 | 0,39 | 0,91 | 96,35 | 175,94 | 6,56 |
| 2 | 880 | 29,09 | 28,12 | 144,86 | 1004,17 | 0,38 | 0,93 | 72,2 | 292,38 | 12,82 |
| 3 | 855 | 49,73 | 40,92 | 137,11 | 1136,7 | 0,48 | 0,94 | 110,6 | 211,52 | 10,64 |
| 4 | 840 | 42,35 | 47,61 | 191,88 | 1375,2 | 0,92 | 0,53 | 26,5 | 299,78 | 11,78 |
| 5 | 810 | 40,04 | 30,25 | 162,61 | 1082,41 | 0,6 | 0,43 | 31,71 | 246,87 | 14,22 |
| 6 | 850 | 49,21 | 38,47 | 157,32 | 1202,28 | 0,76 | 0,84 | 80,81 | 170,86 | 10,17 |
| 7 | 880 | 54,52 | 43,18 | 146,18 | 1236,95 | 0,73 | 0,76 | 131,81 | 190,52 | 30,16 |
| 8 | 805 | 43,34 | 32,43 | 135,0 | 1207,39 | 0,61 | 0,77 | 59,8 | 238,32 | 12,79 |
| 9 | 840 | 42,78 | 37,51 | 173,56 | 1174,38 | 0,73 | 0,43 | 20,61 | 284,89 | 10,73 |
| 10 | 860 | 60,82 | 41,86 | 163,68 | 1279,7 | 0,69 | 0,47 | 126,8 | 277,0 | 10,55 |
| Всего за 10 дней | | 470,3 | 371,39 | 1585,43 | 11931,54 | 6,29 | 7,01 | 757,19 | 2388,08 | 130,42 |
| Среднее за 1 день | 842,5 | 47,0 | 37,1 | 158,5 | 1193,2 | 0,6 | 0,7 | 75,7 | 238,8 | 13,0 |