



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

Примерное  
десятидневное меню горячих обедов для организации питания  
обучающихся 7-10 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
<b>День 1</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из б/к капусты	<b>60</b>	46	0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	0,03	27,0	31,2	0,4
2. Щи из свежей капусты	<b>200</b>	23	12,74	10,69	8,0	180,6	0,05	0,04	24,0	26,4	0,6
3. Плов	<b>150</b>	291	26,16	6,41	41,15	334,46	0,12	0,23	3,75	31,42	1,75
4. Компот	<b>180</b>	342	0,6		31,4	124,0		0,01	0,4	23,0	1,3
5. Кондитерское изделие	<b>15</b>		2,93	4,96	17,98	208	0	0,52	17,2	6,52	0,36
6. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,04		17,5	
7. Фрукт свежий	<b>100</b>		0,48	0,36	12,36	56,4	0,024		6	22,8	2,76
<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>		<b>47,05</b>	<b>26,08</b>	<b>132,93</b>	<b>1043,26</b>	<b>0,314</b>	<b>0,87</b>	<b>78,35</b>	<b>158,84</b>	<b>7,17</b>

**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
<b>День 2</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из свеклы	<b>60</b>	33	0,9	1,8	6,3	44,4	0,02	0,04	6,5	11,4	1,4
2. Суп вермишелевый	<b>200</b>	111	7,1	9,0	17,5	174,3	0	0	2,6	36,5	1,2
3. Тефтели мясные	<b>90</b>	462	7	6,2	6,2	109,8	0,04	0,06	3,7	19,6	0,9
4. Капуста тушеная	<b>150</b>	708	4,9	8,1	18,9	165,0	0,01	0,1	38,7	109,1	2,5
5. Сок	<b>200</b>		1,0		20,0	92,0			4,0	14,0	2,8
6. Манник	<b>40</b>	274	2,93	5,96	17,98	158	0	0,52	17,2	6,52	0,36
7. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	4,2	87,0	0,1	0,04		17,5	1,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>		<b>27,13</b>	<b>31,66</b>	<b>91,08</b>	<b>830,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,76</b>	<b>72,7</b>	<b>214,62</b>	<b>11,11</b>

**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
<b>День 3</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из б/к капусты	<b>60</b>	46	0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	0,03	27,0	31,2	0,4
2. Борщ из св. капусты	<b>200</b>	82	12,7	11,5	10,5	194,7	0,03	0,04	36,1	41,6	0,6
3. Цыпленок запеченный	<b>90</b>	603	12,5	7,1	0,3	115,0	0,07	0,14	2,3	20	0,9
4. Каша гречневая	<b>150</b>	323	8,7	7,8	42,6	279,0	0,26	0,13		14,0	4,0
5. Сок	<b>200</b>		1,0		20,0	92,0			4,0	14,0	2,8
6. Кондитерское изделие	<b>10</b>		2,93	4,96	17,98	208	0	0,52	17,2	6,52	0,36
7. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	87,0	0,9	0,04		17,5	1,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>		<b>41,97</b>	<b>35,02</b>	<b>113,42</b>	<b>1028,5</b>	<b>1,28</b>	<b>0,9</b>	<b>86,6</b>	<b>144,82</b>	<b>11,01</b>

**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
<b>День 4</b>											
<b>Обед</b>											
1.Винегрет овощной	<b>60</b>	51	0,84	6,1	4,1	74,4	0,11	0,03	8,2	16,8	0,7
2. Суп гороховый	<b>200</b>	132	16,1	11,74	17,8	182,6	0,2	0,07	9,2	24,0	1,6
3.Каша манная молочная	<b>150</b>	215	15,57	5,95	25,17	212,9	0,069	0,152	0,4	107,5	0,4
4. Компот	<b>180</b>	342	0.6		31.4	124.0		0.01	0.4	23.0	1.3
5. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		26,7	1,95
6. Булочка с повидлом	<b>100</b>	1025	7.5	13.2	60.9	394.0	0.18	0.16	0.2	82.0	1.4
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>		<b>43,91</b>	<b>37,59</b>	<b>156,07</b>	<b>1074,9</b>	<b>0,649</b>	<b>0,462</b>	<b>18,4</b>	<b>280,0</b>	<b>7,35</b>

**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
<b>День 5</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из моркови	<b>60</b>	58	0,8	1,8	5,5	42,0	0,04	0,05	3,84	23,4	0,7
2. Суп картофельный с рыбой	<b>200</b>	138	2,75	2,69	4,58	80,4	0,1	0,07	11,0	39,2	0,9
3. Овощная запеканка	<b>150</b>	291	8,97	8,3	15,3	203	0,13	0,13	5,3	83,57	5,1
4. Компот	<b>180</b>	342	0,6		31,4	124,0		0,01	0,4	23,0	1,3
5. Хлеб пшеничный	<b>20</b>		3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,02		10,0	0,55
6. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		17,5	1,95
8. Фрукт свежий	<b>100</b>		0,48	0,36	12,36	56,4	0,024		6	22,8	2,76
<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>		<b>33,88</b>	<b>28,17</b>	<b>138,19</b>	<b>942,01</b>	<b>0,434</b>	<b>0,32</b>	<b>35,15</b>	<b>225,57</b>	<b>13,63</b>

## 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
<b>День 6</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из б/к капусты	60	46	1.4	5.1	8.9	88.0	0.04	0.05	45.0	52.0	0.7
2. Суп рассольник	200	96	13,5	10,8	16,1	217,9	0,09	0,05	13,6	15,2	0,8
3. Котлета домашняя	90	123270	10,83	9,76	8,09	199	0,14	-	0,2	13,44	1,7
4. Макароны отварные	150	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		0.01	0.4	23.0	1.3
6. Хлеб ржаной	30		3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		17,5	1,95
7. Кондитерское изделие	15		2,93	4,96	17,98	208	0	0,52	17,2	6,52	0,36
8. Фрукт свежий	100		0,48	0,36	12,36	56,4	0,024		6	22,8	2,76
<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>		<b>38,29</b>	<b>37,73</b>	<b>146,78</b>	<b>1200,8</b>	<b>0,474</b>	<b>0,7</b>	<b>82,4</b>	<b>161,46</b>	<b>10,47</b>

**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
<b>День 7</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из б/к капусты	<b>60</b>	46	1.4	5.1	8.9	88.0	0.04	0.05	45.0	52.0	0.7
2. Щи из свежей капусты	<b>200</b>	88	12,74	10,69	8,0	180,6	0,05	0,04	24,0	26,4	0,6
3. Печень тушеная	<b>90</b>	102	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31		39,21	24,92	21,42
4. Каша гречневая	<b>150</b>	323	8.7	7.8	42.6	279.0	0.26	0.13		14.0	4.0
5. Сок	<b>200</b>		1,0		20,0	92,0			4,0	14,0	2,8
6. Манник	<b>40</b>	274	2,93	5,96	17,98	158	0	0,52	17,2	6,52	0,36
7. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	104,4	0.1	0.04		17,5	1,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>		<b>50,56</b>	<b>41,31</b>	<b>116,75</b>	<b>1141,25</b>	<b>0,76</b>	<b>0,78</b>	<b>129,41</b>	<b>155,34</b>	<b>31,83</b>



**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
<b>День 8</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из свеклы	<b>60</b>	33	0,9	1,8	6,3	44,4	0,02	0,04	6,5	29,4	1,1
2. Суп с вермишелью	<b>200</b>	111	6,6	7,1	11,5	280,3	0,18	0,06		19,2	1,68
3. Голубцы ленивые	<b>180</b>	306	22,06	14,13	31,0	342,19	0,13	0,0	31,3	93,8	2,55
4. Компот	<b>180</b>	342	0,6		31,4	124,0		0,01	0,4	23,0	1,3
5. Кондитерское изделие	<b>15</b>		2,93	4,96	17,98	208	0	0,52	17,2	6,52	0,36
6. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,8	0,39	24,61	117,5	0,05	0,02		10	0,55
7. Фрукт свежий	<b>100</b>		0,48	0,36	12,36	56,4	0,024		6	22,8	2,76
<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>		<b>37,37</b>	<b>28,74</b>	<b>135,15</b>	<b>1172,79</b>	<b>0,404</b>	<b>0,65</b>	<b>61,4</b>	<b>204,72</b>	<b>10,3</b>

**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
<b>День 9</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из моркови	<b>60</b>	2	0,8	1,9	5,5	42,0	0,04	0,05	3,8	23,4	0,7
2. Суп гороховый	<b>200</b>	132	16,1	11,74	17,8	182,6	0,2	0,07	9,2	24,0	1,6
3. Каша молочная пшеничная	<b>150</b>	171	4.1	5.7	28.1	148,63	0,09	0,9	0,68	70,9	0,54
4. Компот	<b>180</b>	342	0.6		31.4	124.0		0.01	0.4	23.0	1.3
5. Пирог капустой с	<b>100</b>	451	6,83	9,9	29,48	249,18	0,07	0,01	1,31	46,89	0,85
6. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,8	0,39	24,61	117,5	0,05	0,02		10	0,55
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>		<b>32,23</b>	<b>29,63</b>	<b>136,89</b>	<b>863,91</b>	<b>0,45</b>	<b>1,06</b>	<b>15,39</b>	<b>198,19</b>	<b>5,54</b>

## 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
<b>День 10</b>											
<b>Обед</b>											
1. Салат из б/к капусты	<b>60</b>	46	1,4	5,1	8,9	88,0	0,04	0,05	45,0	52,0	0,7
2. Борщ из св. капусты	<b>200</b>	82	12,7	11,5	10,5	194,7	0,03	0,04	36,1	41,6	0,6
3. Рыба запеченая.	<b>90</b>	506	16,9	8,6	8,9	184	0,1	0,06	6,6	32	0,8
4.Картофельное пюре	<b>150</b>	312	3,1	6,7	21,8	163,5	0,12	0,4	19,4	33	0,9
5. Сок	<b>200</b>		1,0		20,0	92,0			4,0	14,0	2,8
6.Хлеб пшеничный	<b>20</b>		3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,02		10,0	0,55
7. Хлеб ржаной	<b>30</b>		3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,04		16,7	1,95
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>		<b>42,2</b>	<b>32,9</b>	<b>111,4</b>	<b>926,7</b>	<b>0,44</b>	<b>0,61</b>	<b>111,1</b>	<b>199,3</b>	<b>8,3</b>

Дни	Масса порций	Основные пищевые ингредиенты				Витамины			Минералы	
		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	В2	С	Са	Ф
1	735	47,05	26,08	132,93	1043,26	0,314	0,87	78,35	158,84	7,17
2	770	27,13	31,66	91,08	830,5	0,17	0,76	72,7	214,62	11,11
3	740	41,97	35,02	113,42	1028,5	1,28	0,9	86,6	144,82	11,01
4	720	43,91	37,59	156,07	1074,9	0,649	0,462	18,4	280,0	7,35
5	740	33,88	28,17	138,19	942,01	0,434	0,32	35,15	225,57	13,63
6	825	38,29	37,73	146,78	1200,8	0,474	0,7	82,4	161,46	10,47
7	770	50,56	41,31	116,75	1141,25	0,76	0,78	129,41	155,34	31,83
8	765	37,37	28,74	135,15	1172,79	0,404	0,65	61,4	204,72	10,3
9	720	32,23	29,63	136,89	863,91	0,45	1,06	15,39	198,19	5,54
10	750	42,2	32,9	111,4	926,7	0,44	0,61	111,1	199,3	8,3
Всего за 10 дней		394,59	328,83	1278,66	10224,62	5,375	7,112	690,9	1942,86	116,71
Среднее за 1 день	753,5	39,46	32,88	127,87	1022,46	0,54	0,71	69,09	194,29	11,67