

Утверждаю:
Директор школы МКОУ СОШ п. Ключи

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

возрастная категория: от 12 лет и старше
для учащихся МКОУ СОШ п. Ключи
Кирово-Чепецкого района
Кировской области

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (рекомендуемый образец взят из приложения N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При составлении меню использована нормативная документация:

«Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ, лицеев» г. Киров 2011

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва ДеЛи 2022г

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска (лимонная кислота (Мелиген) : порошок для приготовления раствора для приема внутрь) обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ реп.
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя1	ЗАВТРАК						
День 1	Макароны с сыром	250/60	9,4	9,35	60	360	138-2022
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266-2022
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1-2022
Итого за завтрак		550	15,84	20,38	92,47	614	
День 1	ОБЕД						
	Суп рассольник	250	2,02	5,1	12	105	72-2022
	Печень-по строгановски	100	16,87	10,0	9,08	192	172-2022
	Макароны отварные	200	7,52	7,48	48	288	137-2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264-2022
	Бутерброд с сыром российским	50	1,68	0,33	14,8	157	3-2022
Итого обед		800	31,25	25,59	108,8	812	
День 2	ЗАВТРАК						
	Каша геркулесовая с маслом	250/10	9,97	13,27	45,62	342,5	117-2022

	Компот из кураги с лимонной кислотой	200	1,0	0	31	123	184-2010
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136	1-2022
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143-2022
Итого за завтрак		550	18,43	25,36	91,81	664,5	
День 2	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	2,91	3,07	18,84	127	79-2022
	Котлета мясная	1400	11,9	35,9	14,6	336	182-2022
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	182	210-2022
	Напиток из плодов шиповника с лимонной кислотой	200	0,68	0,2	20,76	88	270-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14	69	
Итого обед		800	21,25	45,9	95,46	802	
День 3	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная манная	240/40	8,4	11,81	43,68	313,6	125-2022
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,0	260-2022
	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	40/15/15	8,12	11,6	20,76	219,8	3-2022
Итого за завтрак		550	16,92	23,51	64,52	651,4	
День 3	ОБЕД						
	Суп харчо с мясом	270	10,38	6,30	55,18	301,8	174-1997
	Котлета рубленая из птицы	100	16,64	18,13	5,53	240	460-1994
	Пюре гороховое	200	19,68	1,92	47,52	286	135-2022
	Чай с сахаром с лимонной кислотой	200/10	0,07	0,2	10,01	40	261-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	

Итого обед		800	48,41	26,88	133,04	936,8	
День 4	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная	200	8,12	9,38	41,52	282	116-2022
	Кисель из кураги	200	0,88	0,06	32,74	154	246-2022
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136	1-2022
	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	231-2022
Итого за завтрак		550	11,8	17,37	99,93	623,7	
День 4	ОБЕД						
	Суп рыбный	270	12,31	3,26	22,70	170,1	84-2022
	Гуляш из свинины	100	15,6	18,3	3,28	23,08	171-2022
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	278,0	203-2022
	Сок	200	1,36	0	29,02	84,0	591-1994
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69,0	
Итого обед		800	13,9	29,05	118,72	839,1	
День 5	ЗАВТРАК						
	Каша гречневая	220/20	6,31	9,28	45,78	268,4	117-2022
	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118	266-2022
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143-2022
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/15/15	8,12	11,6	20,76	219,8	3-2022
	Итого за завтрак	550	24,33	29,02	84,42	669,2	
День 5	ОБЕД						
	Щи со сметаной	270	1,91	5,34	8,53	94,5	66-2022
	Рагу из птицы	300	21,5	20,09	26	372	197-2022
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,0	591-1994
	Бутерброд с сыром российским	30	1,68	0,33	14,8	94,2	3-2022

Итого обед		800	26,45	25,76	78,35	676,7	
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 6	Каша рисовая	230	23,20	35	4,22	257,6	117-2022
	Напиток из плодов шиповника с лимонной кислотой	200	0,68	0,28	20,76	88	270-2022
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,88	0,99	14,86	100	4-2022
	Булочка сдобная	70	2,8	1,4	16,8	84	292-2022
Итого за завтрак		550	34,56	37,67	56,64	529,6	
ДЕНЬ 6	ОБЕД						
	Суп гороховый	270	5,94	5,69	17,84	159,3	78-2022
	Плов из курицы	300	25,42	15,7	45,9	458	199-2022
	Чай с сахаром с лимонной кислотой	200	0,07	0,2	10,01	40	261-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
Итого обед		800	33,11	21,92	88,55	726,3	
День 7	ЗАВТРАК						
	Каша перловая	200	6,02	5,66	43,26	248	114-2022
	Сок яблочный	200			20,2	84	271-2022
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/15/15	8,12	11,6	20,76	219,8	3-2022
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	231-2022
Итого за завтрак		550	15,34	17,66	101,02	628,9	
День 7	ОБЕД						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	2,37	2,99	16,63	113,4	80-2022
	Котлета рубленая из птицы	100	16,64	18,13	5,53	240	460-1994

	Капуста тушеная	180	3,51	5,50	16,0	135	216-2022
	Компот из кураги	200	0,16	0,16	27	123	236-2022
	Бутерброд с сыром	50	1,68	0,33	14,8	157	
Итого обед		800	24,36	27,11	79,96	768,4	
День 8							
	Каша геркулесовая	250	13,95	13,67	71,5	467	131-2022
	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118	266-2022
	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,36	7,49	14,89	136	1-2022
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	143-2022
Итого за завтрак		550	26,21	29,3	104,27	784,0	
День 8	ОБЕД						
	Борщ со сметаной	270	2,21	7,12	11,12	116,1	61-2022
	Котлета рыбная	100	11,6	14,05	13,3	267	161-2022
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	182	210-2022
	Компот из апельсинов	200	1,36	0	29,02	140	591-1994
	Бутерброд с сыром	50	1,68	0,33	14,8	157	3-2022
Итого обед		800	20,93	27,9	95,5	862,1	
День 9	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250/10	5,69	4,94	18,51	156	86-2022
	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	238,1	762-1997
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143-2022
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,88	0,99	14,86	100	4-2022
Итого за завтрак		550	20,68	12,92	59,32	557,1	
День 9	ОБЕД						
	Щи со сметаной	270	1,91	5,34	8,53	94,5	66-2022

	Бифштекс рубленый	100	6,5	12,5	8,6	290,0	494-1997
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	278	203-2022
	Соус красный	20	0,2	0,88	1,2	12	528-1994
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	75,6	591-1994
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
День 10		800	17,85	26,21	100,23	819,1	
	Каша пшеничная	200	8,12	9,38	41,52	282	116-2022
	Компот из кураги с лимонной кислотой	200	1,0	0	31	123	184-2010
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40/15/15	8,12	11,6	20,76	219,8	3-2022
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	231-2022
Итого за завтрак		550	17,56	49,92	101,12	662,0	
День 10	ОБЕД						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	2,37	2,99	16,6	113,4	80-2022
	Котлета рубленая куриная	100	16,64	18,13	5,53	240	460-1994
	Макароны отварные	200	7,52	7,48	48	288	137-2022
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	236-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
Итого обед		800	28,89	29,21	105,69	798,4	

Повар Соболева О.М.