

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Уров-Ключевская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю 03.08.2021

Директор школы: Л.В. Пискарёва

Примерное меню на 10 дней для учащихся МОУ Уров-Ключевской СОШ

сезон: осенне-зимний

**Меню для обучающихся по программам начального, основного и среднего образования в
МОУ Уров-Ключевской СОШ на 2021-2022 учебный год**

День./недел	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
№ рел.														
I														
1 день														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,8	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,9	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,1	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,9	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,4	0,06	0,80			68,0	54,9	4,80	0,48
			20,9	19,1	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,4	297,9	60,45	4,19
Итого за Завтрак														
Обед														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/ссж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,2		0,58	17,3	62,0	25,0	0,96
232М/330М /ссж	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай)	90	10,7 ₉	7,73	4,72 ₄	131,6	0,11	0,64	33,15	2,01 ₁	46,6	147,93 ₈	20,2	0,41
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,2	0,18	29,40	20,00	0,20	19,5	87,5	34,0	1,36
349М/ссж	Компот из	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,2	18,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,8	13,2	0,80
	Хлеб ржано-пшен	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			22,5	16,1	101,9	643,8	0,56	71,4	54,9	5,90	156,1	423,8	135,3	5,65
Всего за 1 день			43,4	35,3	175,5	1	0,75	79,7	68,9	8,13	251,5	721,7	195,8	9,84

День./недел № рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
2 день.														
Завтрак														
177М/ССЖ	Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,0	0,02	0,54	9,12	0,01	113,1	107,2	29,6	1,00
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,5	0,08	150,0	96,00	6,75	0,15
	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,4	0,06	0,80			68,0	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,0	0,06	38,0		0,20	35,0	17,00	11,0	0,10
Итого за Завтрак			18,4	15,8	87,54	572,0	0,36	40,0	77,1	0,53	504,8	476,2	105,5	3,34
Обед														
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,9	0,04	19,3		1,04	23,0	21,32	12,5	0,58
81М/ссж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,7	0,03	18,7		1,49	34,3	37,17	18,8	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,00	0,04	10,0	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/ссж	Фрикадельки из кур	90	13,6	12,9	6,76	198,2	0,08	1,34	46,9	1,26	12,6	119,4	17,3	1,35
305М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40 ₇	198,9	0,09		12,0 ₀	0,83 ₉	11,8	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30 ₄	87,7	0,01 ₀	36,0		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	0,06			0,52	9,20	34,80	13,2	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			27,5	23,3	109,4	756,5	0,38	75,3	70,7	5,96	120,0	319,3	91,0	5,97
Всего за 2 день			46,0	39,2	196,9	1	0,74	115,4	147,82	6,48	624,9	795,6	196,6	9,31
3 день.														
Завтрак														
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/ссж	Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145М	Картофель, тушёный с луком	150	3,135 ₅	10,57	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215

День/неделя		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рп.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее		
17/М/ср		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
		Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33	
Обед																4
6/К/ср		Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48	
11/М/ср		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19	
26/К/ср		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73	
17/М/ср		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	
17/К/ср		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед				39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32	
Всего за 3 день				72,359	49,712	172,546	1412,059	1,388	132,115	6112,24	15,196	257,326	1059,474	303,175	19,658	
4 день																
Завтрак																
15/М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
11/К/ср		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13	
		Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак				9,84	7,87	47,8	306,23	0,13	16,56	45,33	0,37	371,6	264,63	40,17	4,05	
Обед																
9/К/ср		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60	
17/М/ср		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	
20/М/ср		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36	
11/М/ср		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26	

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Рс	
Итого за Обед всего за 4 день 5 день	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
			31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,4	119,14	5,76	
			40,97	37,97	151,69	1117,71	0,52	64	130,78	7,87	484,92	677,03	159,31	9,81	
Итого за Завтрак Обед	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	
	картофель и колбаса	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60	
	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
Итого за Обед всего за 4 день 5 день	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24	
			24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,9	49,84	4,90	
	Винегрет	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61	
	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	
Итого за Обед всего за 4 день 5 день	Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17	
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед всего за 4 день 5 день			29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,2	130,36	9,44	
			54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,2	180,20	14,33	
	Вареники ленивые	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82	
Итого за Обед всего за 4 день 5 день	Пельмени	200	13,4	12	30,7	276,9		0,5	20	1,3	22,7	140,5	19,1		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
6 день														
Завтрак														
17М/сж	Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
18М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
19М/сж	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
			17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56
Итого за Завтрак														
Обед														
10М/сж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
17М	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
10М/сж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
10М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
10М/сж	Кисель из плодово-	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		27,22	30,02	127,	885,32	0,42	81,41	93,1	6,39	76,	384,41	115,4	5,98	
Итого за 8 день		45,09	42,99	209,10	1 406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582, 17	812,78	205,6	8,54	

14М	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты банан	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377М/ссж	Чай в лимонном вкусе	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Водородный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак		25,25	26,08	81,9	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	139,73	434,95	71,23	5,02	
Обед														
63К/ссж	Салат из свеклы	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,2	20,70	2,17
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		24,82	30,03	84,6	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92	
Итого за 10 дней		50,07	56,11	166,61	1 380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94	