

Утверждаю :
 Директор МКОУ АГО «Ключевская ООШ»

О.Г. Харитонов

Десятидневное меню горячего питания на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 - завтрак						
106	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.3	30.7	194
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
День № 1- обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8
173	Плов из отварной говядины	180	21.9	18.62	30.34	376.58
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
Итого:			50.9	39.69	160.19	1204.12

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 - завтрак						
106	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7.5	6.6	38.38	242.5
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
День № 1- обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75
173	Плов из отварной говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
62	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
Итого:			56.59	44.24	178.47	1341.16

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 2 - завтрак					
105	Каша рисовая молочная	200	5.12	6.62	32.61	210.13
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
291	Кукуруза консервированная(порционная)	30	0.6	0	3.3	15.0
	День № 2 - обед					
42	Суп картофельный с рыбой	200	7.20	4.10	13.0	119.0
192	Птица отварная	100	11.78	11.6	3.08	162.39
210	Капуста тушеная	200	3.16	7.64	9.38	145.14
255	Компот из смеси сухофруктов	200	1.6	0,24	52.96	184.52
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
5	Овощи порционные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.6	8.4
	Итого:		38.27	41.2	180.66	1244.48

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 2 - завтрак					
105	Каша рисовая молочная	250	6.4	8.27	40.76	262.66
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
291	Кукуруза консервированная(порционная)	30	0.6	0	3.3	15.0
	День № 2 - обед					
42	Суп картофельный с рыбой	250	9.0	5.13	16.25	148.75
192	Птица отварная	150	17.67	17.4	4.62	243.59
210	Капуста тушеная	230	3.63	8.79	10.79	166.91
255	Компот из смеси сухофруктов	200	1.6	0,24	52.96	184.52
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
5	Овощи порционные(огурцы)	100	0.8	0.1	2.6	14
	Итого:		49.17	50.99	201.57	1455.13

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 3 - завтрак					
103	Каша пшенная жидкая на молоке	200	6.04	7.27	34.29	227.16
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с джемом (повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 3 - обед					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8
163	Жаркое по-домашнему	200	20.49	15.75	20.12	303.71
28	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
62	Фрукт(яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Итого:		43.69	33.41	206.02	1274.79

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 3 - завтрак					
103	Каша пшенная жидкая на молоке	250	7.55	9.09	42.86	283.95
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с джемом(повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 3 - обед					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
163	Жаркое по-домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08
28	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
62	Фрукт(яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
	Итого:		48.45	37.5	223.99	1402.7

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 4 - завтрак					
20	Каша овсяная молочная из Геркулеса жидкая	200	6.33	8.9	25.49	207.38
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	День № 4 - обед					
3	Овощи порционные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
33	Рассольник домашний со сметаной	200	4.02	9.04	25.90	119.68
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
190	Курица в соусе с томатом	100	11.78	11.6	3.08	162.39
254	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	20.8	66.68
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Итого:		44.81	46.74	180.54	1222.04

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 4 - завтрак					
20	Каша овсяная молочная из Геркулеса жидкая	250	7.91	11.12	31.86	259.22
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	День № 4 - обед					
3	Овощи порционные (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24
33	Рассольник домашний со сметаной	250	5.03	11.30	32.38	149.60
304	Рис отварной	200	4.87	7.17	48.8	279.6
190	Курица в соусе с томатом	120	14.14	13.92	3.70	194.87
254	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	20.8	66.68
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
	Итого:		52.08	55.54	211.61	1435.58

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 5 - завтрак					
95	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7.94	8.21	35.13	246.17
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
1001713	Зеленый горошек консервированный порционный	30	0.9	0	1.8	10.5
	День № 5 - обед					
13/2	Суп картофельный с мясом со сметаной	200	13.17	10.32	13.60	199.86
204	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
154	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14.26	5.74	5.36	119.33
2108	Кисель детский витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	4.0
3	Овощи порционные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.60	8.4
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Итого:		51.08	40.57	167.15	1199.26

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 5 - завтрак					
95	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9.92	10.26	43.91	307.71
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
1001713	Зеленый горошек консервированный порционный	30	0.9	0	1.8	10.5
	День № 5 - обед					
13/2	Суп картофельный с мясом со сметаной	250	14.71	11.66	16.96	231.43
204	Макаронные изделия отварные	200	7.36	7.07	47.11	281.47
154	Рыба тушеная в томате с овощами	140	21.40	8.03	7.51	178.99
2108	Кисель детский витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	4.0
3	Овощи порционные(огурцы)	100	0.8	0.1	2.6	14
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
	Итого:		64.56	48.18	198.18	1447.8

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 6 - завтрак					
93	Каша «Дружба»	200	6.55	8.33	35.09	241.11
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
	Хлеб пшеничный с джемом(повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 6 - обед					
5	Овощи порционные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
27	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2.26	2.29	17.41	99.27
3/3	Картофельное пюре	180	3.72	5.04	24.72	159.56
5/9	Биточки(котлеты)из мяса кур с маслом сливочным	90	16.11	13.14	13.32	236.4
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	20.8	66.68
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Итого:		42.44	35.75	196.26	1231.87

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 6 - завтрак					
93	Каша«Дружба»	250	6.55	8.33	35.09	241.11
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
	Хлеб пшеничный с джемом(повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 6 - обед					
5	Овощи порционные (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24
27	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2.82	2.86	21.76	124.09
3/3	Картофельное пюре	200	4.13	5.6	27.47	177.33
5/9	Биточки(котлеты)из мяса кур с маслом сливочным	120	21.48	17.52	17.76	315.6
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	20.8	66.68
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
	Итого:		46.94	38.98	219.77	1376.74

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 7 - завтрак					
98	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6.20	8.05	31.09	222.02
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	День № 7 - обед					
5/1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	2.96	6.16	56.8
E59/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	8.16	45.36	296.4
E11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14.9	15.74	4.7	220
255	Компот из смеси сухофруктов	200	1.6	0.24	52.96	184.52
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
5	Овощи порционные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.6	8.4
	Итого:		53.31	46.76	208.18	1429.95

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 7 - завтрак					
98	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	7.75	10.06	38.86	277.52
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
111	Хлеб пшеничный	50	4.3	0.7	22.55	114
342	Сыр порционный	10	2.08	2.34	0	27.52
53	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	День № 7 - обед					
5/1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.0	3.7	7.7	71
E59/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.47	9.07	50.4	329.33
E11/8	Гуляш из мяса говядины	120	17.88	18.84	5.64	264
255	Компот из смеси сухофруктов	200	1.6	0.24	52.96	184.52
111	Хлеб пшеничный ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
5	Овощи порционные(огурцы)	100	0.8	0.1	2.6	14
	Итого:		60.37	53.68	228.43	1601.98

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 8 - завтрак					
99	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6.0	31.2	206
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
291	Кукуруза консервированная(порционная)	30	0.6	0	3.3	15.0
	День № 8- обед					
12/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20
304	Плов из отварной птицы	210	20.3	17	35.69	377
28	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
62	Фрукт(яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	Итого:		46.93	43.08	204.13	1395.09

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 8 - завтрак					
99	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8.12	7.5	39	257.5
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
291	Кукуруза консервированная (порционная)	30	0.6	0	3.3	15.0
	День № 8 - обед					
12/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.50
304	Плов из отварной птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25
28	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
62	Фрукт(яблоко)	100	0.4	0	9.8	44
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
	Итого:		55.73	50.25	229.52	1596.94

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 9- завтрак					
101	Каша перловая вязкая на молоке	200	6.94	7.20	39.48	250.52
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
1001713	Зеленый-горошек консервированный (порционный)	30	0.9	0	1.8	10.5
	День № 9 - обед					
3	Овощи порционные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
35	Свекольник со сметаной	200	2.26	2.29	17.41	99.27
204	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
192	Птица отварная	100	11.78	11.6	3.08	162.39
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
2108	Кисель детский витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	4.0
	Итого:		42.02	34.08	168.27	1123.68

Возрастная категория дети с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 9 - завтрак					
101	Каша перловая вязкая на молоке	250	8.67	9	49.35	313.15
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
E1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.25	6.42	19.58	149.17
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
1001713	Зеленый-горошек консервированный(порционный)	30	0.9	0	1.8	10.5
	День № 9 - обед					
3	Овощи порционные (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24
35	Свекольник со сметаной	250	2.82	2.86	21.76	124.09
204	Макаронные изделия отварные	200	7.36	7.07	47.11	281.47
192	Птица отварная	150	17.67	17.4	4.62	243.59
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
2108	Кисель детский витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	4.0
	Итого:		51.76	51.52	222.7	1534.49

Возрастная категория дети до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 10- завтрак					
99	Каша кукурузная	200	4.5	5.9	22.0	159
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с джемом (повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 10 - обед					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8
21/4	Пюре гороховое с маслом	100	10.36	4.86	1.63	178.43
181	Тефтели из говядины	90	12.33	4.44	16.2	116.4
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
5	Овощи порционные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.6	8.4
	Итого:		42.65	24.91	163.98	1072.85

Возрастная категория дети с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 10 - завтрак					
99	Каша кукурузная	250	5.62	7.37	27.5	198.75
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с джемом (повидлом)	30/20	2.58	0.42	24.53	112.4
	Сдоба любительская	50	3.5	3.05	30.85	137
	День № 10 - обед					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
21/4	Пюре гороховое с маслом	150	15.54	7.29	2.44	267.64
181	Тефтели из говядины	120	16.44	18.9	11.18	278.82
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.93
111	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.62	0.84	27.73	138.6
5	Овощи порционные(огурцы)	100	0.8	0.1	2.6	14
	Итого:		54.58	44	173.66	1410.58