

Согласовано:

с Красноуфимским отделом Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
01.09.2020

Утверждаю:  
Директор МКОУ АГО «Ключевская СОШ»  
О.Г. Харитонова  
01 сентября 2020 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания

День первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 1 - завтрак</b>					
E17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.3	30.7	194
E18/10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	138
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	<b>День № 1 - обед</b>					
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	376.53
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>					
			42.73	32.78	144.28	1043.43

День второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 2 - завтрак</b>					
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
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
ПР	Печенье	20	1.6	3.8	13.0	92.0
	<b>День № 2 - обед</b>					
E7/2	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
254	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	20.8	66.68
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>					
			44.11	43.20	178.12	1259.79

День третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 3 - завтрак</b>						
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.12	6.62	32.61	210.13
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	Сыр порционный	15	3.12	3.51	0	41.28
<b>День № 3 - обед</b>						
5	Овощи порционные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.6	8.4
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
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
<b>Итого :</b>			<b>39</b>	<b>34.91</b>	<b>159.91</b>	<b>1097.96</b>

День четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 4 - завтрак</b>						
95	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7.94	8.21	35.13	246.17
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	Фрукт (яблоко)	30	0.12	0	3.31	13.8
<b>День № 4 - обед</b>						
3	Овощи порционные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2.26	2.29	17.41	99.27
154	Рыба, тушеная в томате с овощам	100	14.26	5.74	5.36	119.33
201	Рис отварной	150	3.89	10.91	40.28	225.18
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
<b>Итого :</b>			<b>38.46</b>	<b>31.6</b>	<b>170.76</b>	<b>1063.94</b>

День пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 5 - завтрак</b>					
103	Каша пшеничная молочная	200	6.04	7.27	34.29	227.16
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	<b>День № 5 - обед</b>					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8
163	Жаркое по - домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08
	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>		<b>41.84</b>	<b>31.94</b>	<b>156.38</b>	<b>1080.16</b>

День шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 6 - завтрак</b>					
E17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.3	30.7	194
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	Фрукт (яблоко)					
	<b>День № 6 - обед</b>					
5	Овощи порционные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.6	8.4
33	Рассольник домашний	200	4.02	9.04	25.904	119.68
204	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
45	Котлета рубленая из птицы	80	9.38	8.78	10.02	150.66
254	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	20.8	66.68
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>		<b>32.1</b>	<b>29.78</b>	<b>171.634</b>	<b>977.62</b>

День седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 7 - завтрак</b>					
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
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	<b>День № 7 - обед</b>					
3	Овощи порционные ( помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2.26	2.29	17.41	99.27
191	Плов из отварной птицы	210	20.3	17	35.69	377
247	Кисель из концентрата плодово - ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>					
			<b>40.11</b>	<b>31.79</b>	<b>172.50</b>	<b>1134.77</b>

День восьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 8 - завтрак</b>					
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.12	6.62	32.61	210.13
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
	Сыр порционный	15	3.12	3.51	0	41.28
	<b>День № 8 - обед</b>					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8
181	Тефтели из говядины	80	10.96	12.46	7.45	185.88
83	Рагу из овощей	200	3.72	14.87	22.57	238.99
	Сок фруктовый	200	0.8	0	23	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
	<b>Итого :</b>					
			<b>32.41</b>	<b>40.87</b>	<b>146.62</b>	<b>1081.18</b>

День девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 9 - завтрак</b>						
95	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7.94	8.21	35.13	246.17
242	Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
<b>День № 9 - обед</b>						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8
204	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
E11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14.9	15.74	4.7	220
89	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
<b>Итого :</b>			<b>43.06</b>	<b>38.54</b>	<b>161.45</b>	<b>1166.09</b>

День десятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 10 - завтрак</b>						
103	Каша пшеничная молочная	200	6.04	7.27	34.29	227.16
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.53	68.4
<b>День № 10 - обед</b>						
42	Суп картофельный с рыбой	200	7.20	4.10	13.0	119.0
E59/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	8.16	45.36	296.4
181	Тефтели из говядины	80	10.96	12.46	7.45	185.88
255	Компот из смеси сухофруктов	200	1.6	0.24	52.96	184.52
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3.96	0.72	23.77	118.80
<b>Итого :</b>			<b>45.45</b>	<b>36.56</b>	<b>210.07</b>	<b>1318.85</b>