

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ключинская средняя школа»

662174, Ачинский район, пос. Ключи, ул. Просвещения, 6А
Тел.: 8-39-151-95-2-38

Утверждаю:
Директор МКОУ «Ключинская СШ»
И.В. Ворожцова
Приказ №45 о/д от 25.02.2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ "Ключинская СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 3											
	Завтрак										
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
378	Чай с ц/молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого за завтрак		31,13	17,82	77,82	593,3		31,13	17,82	77,82	593,3
	Обед										
71	Огурцы св.	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12
82	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,7	250	1,8	4,9	10,9	103,7
	сметана 15%для к борщу	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,70	2,89	221	100	14,5	16,70	2,89	221
302	рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	50	3,95	0,5	24,15	116,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	12,06	69,6	60	3,8	0,62	124	122
	Итого за обед		30,79	30,066	109,96	853,79		35,65	31,696	240,02	1006,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,92	47,886	187,78	1447,09		66,78	49,516	317,84	1599,8

№ рецептуры	Прием пищи/ Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 4											
	Завтрак										
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
234	Биточки рыбные(из минтая), соус сметанный	100	12,24	7,96	14,54	177,6	100	12,24	7,96	14,54	177,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	200	3,16	2,67	15,94	100,6
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак		22,61	24,57	97,2	658,5		24,98	25,85	98,93	732,4
	Обед										
71	Помидоры св.	60	0,7	0,12	2,3	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22
98	Суп крестьянский со сметаной	250	1,48	4,9	6,09	76,25	250	1,48	4,9	6,09	76,25
	сметана 15% для подачи супа	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
255/332	Печень по -строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185	100	13,26	11,23	3,52	185
309	Макароны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94
	Итого за обед		27,41	23,15	100,14	743,6		32,14	24,37	125,87	874,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,02	47,72	197,34	1402,1		57,12	50,22	224,8	1607,29

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 5											
	Завтрак										
14	Масло сливочное, 82,5%	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63
120	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
382	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Конфеты шоколадные "Буревестник"	30	0,9	3,12	23,55	120	30	0,9	3,12	23,55	120
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак		19,42	25,11	94,1	660,9		21,49	25,31	102,95	707,9
	обед										
ПР	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	100	1,6	6,3	7,4	90,8
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	250	2,01	5,09	11,98	107,25
ПР	сметана 15% к рассольнику	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
241	Говядина отварная,	90	15,79	12,6	1,98	183	100	17,55	14,05	2,2	203,7
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8
	Итого за обед		29,04	29,24	99,7	784,88		33,78	34,48	118,7	928,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,46	54,35	193,8	1445,78	0	55,27	59,79	221,65	1636,65

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 6											
	Завтрак										
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
288	Цыплята-бройлеры отварные со сливочным маслом	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отв./ масло слив.	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак		32,99	34,17	103,72	829,8		39,19	34,8	116,84	950,9
	Обед										
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,4	4,95	7,9	89,75	250	1,4	4,95	7,9	89,75
ПР	сметана 15% в щи	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
312	Картоф.пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед		20,15	20,56	97,46	634,13		23,93	25,03	94,4	719,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,14	54,73	201,18	1463,93		63,12	59,83	211,24	1670,05

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 2											
	Завтрак										
15	Сыр голландский поц.	15	3,95	3,99	0	52	15	3,95	3,99	0	52
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178
ПР	масло сливочное 82,5%ж., к каше	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
382	Какао на ц/молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14	69	70	3,08	0,45	23,45	116
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за день		15,76	23,3	66,07	536,4		16,58	23,48	74,72	583,4
	Обед										
71	Помидоры св.	60	0,7	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22
103	Суп картофельный с макар.изд. на кур.бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед		37,57	28,97	112,06	847,8		44,37	29,8	137,52	995,1
	Итого за день		53,33	52,27	178,13	1384,2		60,95	53,28	212,24	1578,5

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 3											
	Завтрак										
ПР	Кукуруза конс.	60	1,73	3,71	4,8	59,6	60	1,73	3,71	4,8	59,6
268	Котлета рубл., соус сметанный	50/50	7,7	9,22	8,3	149	50/50	7,7	9,22	8,3	149
302	Каша гречневая с маслом сл.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	2,37	0,31	14,4	70,5
	Итого за завтрак		22,51	19,66	97,6	670,85		25,65	21,04	117,95	773,1
	обед										
52	Свекла отв.	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,70	12,11	85,70	250	1,97	2,70	12,11	85,70
232	Минтай запеч. в смет соусе	100	11,4	6,15	2,4	111,25	120	13,6	7,8	2,88	133,5
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед		21,84	16,896	101,37	664,33		26,11	21,836	118,67	794,7
	Итого за день		44,35	36,556	198,97	1335,18		51,76	42,876	236,62	1567,8

Утверждаю:

Директор МКОУ

" "

_____ 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептур ы	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 4											
	Завтрак										
14	Масло слив.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,06	8,2	0	74,8
120	Суп мол. с макар. изд.	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Кондитерские изд.-пряники	40	2,36	1,88	30	146	50	2,95	2,35	37,5	183
ПР	Хлеб пшен.обогащ.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	150	0,6	0,6	14,7	70
	итого за завтрак		15,09	18,53	115,87	683,3		18,17	19,2	132,22	767,3
	Обед										
ПР	Огурны консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
88	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
ПР	Сметана 15% к щам	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	16,2	18,09	16,58	295	250	20,2	22,6	20,7	368
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед		22,27	25,35	65,59	573,95		29,06	30,19	97,51	722,85
	Итого за день		37,36	43,88	181,46	1257,25		47,23	49,39	229,73	1490,15

Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Ключинская СШ"

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 5											
	Завтрак										
189	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	молоко сгущеное к запеканке	20	1,5	0,04	11,36	52	20	1,5	0,04	11,36	52
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
	Итого за завтрак		30,68	16,53	75,68	578,5		32,73	16,73	85,33	625,5
	Обед										
71	Огурцы свежие	60	0,4	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	250	2,01	5,09	11,98	107,25
ПР	сметана к рассольнику	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
267	Шницель натуральный рубл. С	80	13,83	28,6	6,58	341	100	17,2	35,7	8,22	426,2
ПР	маслом сливочным, 82,5%ж.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
321	Капуста тушен.	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед		23,91	49,03	88,43	876,7		30,69	57,41	120,64	1059,45
	Итого за день		54,59	65,56	164,11	1455,2		63,42	74,14	205,97	1684,95

