

«УТВЕРЖДАЮ»
И. о. директора МБОУ «СШ № 4 п. Ключи»
И. И. Ялкова
2022 г

*Примерное пятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников
для Муниципального бюджетного учреждения «СШ № 4 п. Ключи»
Усть-Камчатского муниципального района.
(возрастная категория 12 лет и старше)*

Сезон: осеннее-зимний

2022 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	День 1			Завтрак	Белки	Жиры			Углеводы
		Каша жидкая молочная (с крутой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182	
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	15	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	15,82	19,07	61,83	557,11		
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71	
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88	
		Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245	
		Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	890	29,11	23,56	75,57	785,97		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1365	44,93	42,63	137,4	1343,08		

И. о. директора МБОУ "СШ №61 г. Ключи" Д.И. Рыкова
 2022 г.

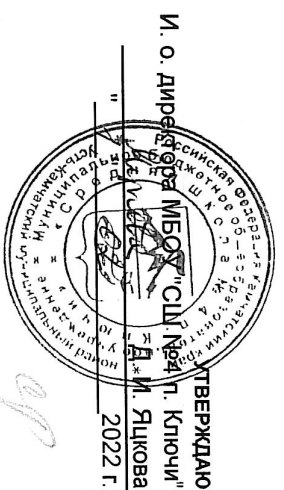
И. О. Директора МБОУ "СШ №4", Ключи"
 И. И. Яцкова
 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

		Питательные вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры			Углеводы
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				
День 2						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	250	8,53	13,32	53,45	369,32 182
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34 378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 H
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54 15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	16,59	19,4	69,09	592,18
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	120	1,57	3,90	7,52	71,52 45
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25 102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,11	5,57	4,18	122,1 229
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43 128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96 H
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4 347
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28,79	26,74	84,05	868,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	45,38	46,14	153,14	1460,36



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная 12 лет и старше
 Сезон: осенне-зимний

Секция: УСПЕШНОЕ ЗДОРОВЬЕ		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	16,32	18,61	68,93	586,11		
ОБЕД	Салат из свежкы отварной	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112	
	Тефтели с рисом	150	10,17	11,31	12,87	193,63	279	
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	23,69	26,98	84,54	836,43		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	40,01	45,59	153,47	1422,54		

Меню приготавливаемых блюд

И. О. Директора МБОУ "СДР №2" г. Ключи"
 К. И. И. Яцкова
 2022 г.

Вс возрастна

12 лет и старше

категория:

Сезон: осенне-зимний

Сектор: ОСНОВНО-ОПЕРАТИВНЫЙ				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки		Жиры	Углеводы		
День 4								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	180	18,54	15,66	32,04	344,25	222	
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,377		
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,338		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	19,07	16,08	57,05	453,25		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,823		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,7582		
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67291		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8349		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96 Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,12	25,02	92,85	876,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1382	49,19	41,1	149,9	1329,75		

Меню приготавливаемых блюд

И. о. директора МБОУ "СД №1" г. Ключи"
 Д. И. Яцкова
 2022 г.

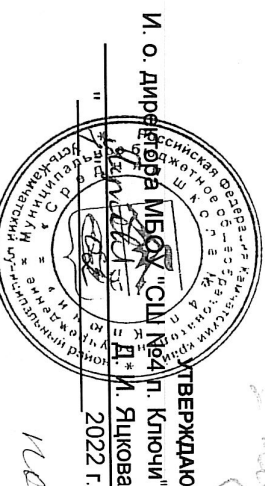
Всрастагна

12 лет и старше

ка. категория:

Сезон: осенне-зимний

Сектор: ОСВЕТЛЕНИЕ-ЗИМНИЙ		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Присем пиши	Белки			Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,11	10,61	14,33	169,05	40	
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	15	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	16,29	20,45	39,21	482,39	70,6	24
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	95,25	99	
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	183	234	
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	120	10,86	9,54	13,55	234,86	203	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	118	348	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	93,52	Н	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	91,96	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	887,19		
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	25,68	28,41	92,93	1369,58			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	41,97	48,86	132,14			



И. о. директора
МБОУ "СШ №4 г. Ключи"
Д. И. Яцкова
2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 12 лет и старше

Категория:

Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне-зимний		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	183	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	15	
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	17,15	19,06	60,81	557,85		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (отруцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	71	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106	104	
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	120	12,41	15,02	13,19	196,5	268	
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321	
	Компот из свежих плодов	200	0,48	0,18	32,44	133,4	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	25,17	25,38	83,21	781,18		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	42,32	44,44	144,02	1339,03		

И. О. Директора МБОУ "СШ №8 г. Ключи"
Т. И. Плуква

2022 г.

№ _____

Российская Федерация
Краснодарский край
Кочетовское сельское поселение
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №8 г. Ключи»
Удобринские ул-ны

Получено _____

категория:
Сезон: **осенне-зимний**

Сезон: Осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	220	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	18,33	20,82	70,23	617,44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	120	1,57	3,90	7,52	71,52	45
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,5	92
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,11	5,57	4,18	122,1	229
	Каша рассыпчатая рисовая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	11
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	31,38	22,65	89,74	851,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	49,71	43,47	159,97	1468,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 8								
ЗАВТРАК			55	5,55	15,55	0,25	164	243
Сосиски отварные								
Макаронные изделия отварные			180	6,79	0,81	38,30	187,56	202
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
Чай с сахаром			200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Фрукты или ягоды свежие			100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			575	15,96	17,18	63,15	547,9	
ОБЕД			100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
Салат из свежих овощей								
Суп крестьянский с крупой (пшенной)			250	1,47	4,93	6,10	76,25	98
Печень по-строгановски			100	13,26	11,23	3,52	185	255
Картофельное пюре (с маслом)			180	3,73	10,98	21,58	207,43	128
Компот из смеси сухофруктов			200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			910	25,27	34,08	67,37	853,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1485	41,23	51,26	130,52	1401,46	

И. о. директора МБОУ "СШ №1 п. Ключи"
Д. И. Яцкова
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

И. О. Директора МБОУ "СШ №4 г. Ключи"
 Т. И. Яцкова
 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ



108

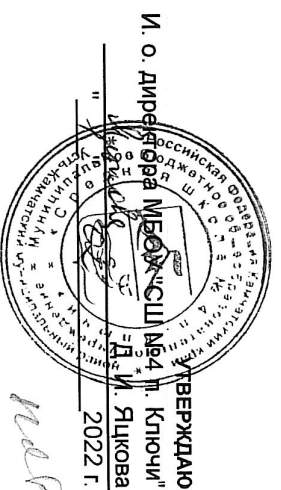
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я 12 лет и старше

категория:

Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне-зимний		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Белки			Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	200	25,04	22,10	20,42		380	219
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21		62	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,57	22,52	45,43		489	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90		11	71
	Суп с крупой и томатом (рисовая)	250	0,70	4,80	1,90		52,5	116
	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	21,78	19,28	21,50		346,67	292
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88		114,6	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84		93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,99	25,58	64,78		757,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54,56	48,1	110,21		1246,25	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 12 лет и старше

категория:

Сезон: осенне-зимний

Сезон: Осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	120	1,67	12,02	7,86	146,4	67
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,39	20,96	36,36	468,52	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	120	10,86	9,54	13,55	183	234
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	310
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4	347
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,69	20,9	88,39	785,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	37,08	41,86	124,75	1254,47	