

«СПШ № 4 п. Ключи»
Н.В. Рогашова

2025 г.

*Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников
для Муниципального бюджетного учреждения «СПШ № 4 п. Ключи»
Усть-Камчатского муниципального района.
(возрастная категория 7-11 лет)*

Сезон: осеннее-зимне-весенний

2025 год

Российская Федерация
Организация Коммунального
Бюджетного
Управления
Муниципального района
"Ключи"

Директор МБОУ "СШ №4 п. Ключи"
Н.В. Рогашова
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:
Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крутой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,18	49,33	330,67	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)	60	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,68	19,07	67,75	614,79	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	5,90	147	88
	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	245
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из плодов 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	830	27,42	24,37	69,37	830,14	
ПОЛДНИК	Печенье	100	8,50	11,30	69,70	414,5	Н
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	80	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	11,3	89,7	494,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	53,6	54,74	226,82	1939,43	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СШ №4 п. Ключи"
Н.В. Рогашова
2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет

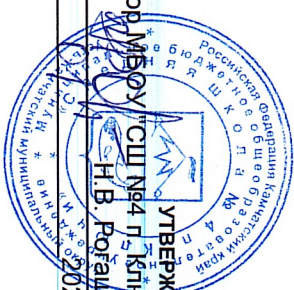
категория:

Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)		250	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Чай с молоком		200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)		60	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			510	17,75	17,93	69,09	610,18	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидор)		60	0,90	0,08	2,80	16	45
	Суп картофельный с бобовыми		250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами		90	9,91	4,55	3,42	99,9	229
	Картофельное пюре (с маслом)		150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	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			830	25,29	20,07	74,97	755,89	
ПОЛДНИК	Ватрушка		100	6,78	13,96	42,14	321	420
	Молоко		200	6,00	6,40	9,40	120	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	12,78	20,36	51,54	441	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1640	55,82	58,36	195,6	1807,07	

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СШ №4 г. Клязьмы"
 Н.В. Рогошова
 "18" " " 2025 г.



Возрастная
 я 7-11 лет

Категория:

Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениная	250	8,53	13,32	53,45		369,32 182	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94		100,6 379	
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)	60	7,80	3,35	0,84		165,52 H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,49	19,35	70,23		635,44	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78		64,96 52	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70		109 112	
	Тефтели с рисом	100	8,81	9,80	11,15		167,82 279	
	Капуста тушенная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86		150,2 321	
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88		114,6 342	
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	22,05	24,27	81,17		792,06	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный	100	6,30	3,64	40,92		222 H	
	Сок	200	0,00	0,00	20,00		80 H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,3	3,64	60,92		302	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	47,84	47,26	212,32		1729,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна 7-11 лет
Сезон: осенне-зимне-весенний

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №4 г. Ключи"
Н.В. Рогашова
"18" сентября 2025 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 г. Ключи
Ключевский район Краснодарского края

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	200	18,54	15,66	32,04	412	222
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,07	16,08	57,05	521	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Компот из 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		810	25,88	22,4	83,91	800,17	
ПОЛДНИК	Вафли	100	8,50	11,30	69,70	414,5	Н
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,5	17,7	79,1	534,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	59,45	56,18	220,06	1855,67	

13. "04" 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СШ №4 п. Ключи"
И.В. Рогашова
2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет

категория:
Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет паровой, (огурец соленый)	180	15,88	27,03	5,14	329,02	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)	60	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	24,14	30,8	29,74	597,36	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Котлеты, биточки, шницелли (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из плодов 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		860	23,69	27,81	83,06	800,56	
ПОЛДНИК	Кежс	50	4,25	5,65	34,85	207,25	446
	Напиток кисломолочный	290	6,38	3,48	37,70	203	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	10,63	9,13	72,55	410,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,46	67,74	185,35	1808,17	

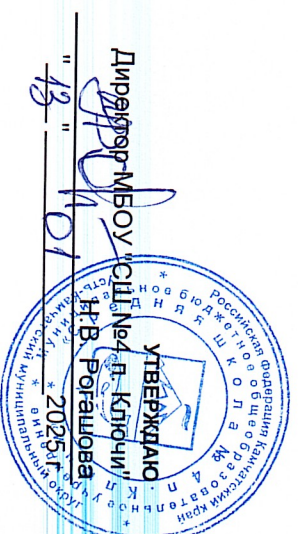
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет

категория:

Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,33	14,75	51,33	380,67	183
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное (порциями)	70	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,55	19,36	66,97	621,53	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106	104
	Жаркое по домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Компот из плодов 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		840	31,49	29,55	70,86	838,11	
ПОЛДНИК	Ватрушка	100	6,78	13,96	42,14	321	420
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	80	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,78	13,96	62,14	401	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	57,82	62,87	199,97	1860,64	



Менюготавливаемыблюда

Возрастна
 я 7-11 лет
 категория:
 Сезон: осенне-зимне-весенний

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СШ №4 п. Ключи"
 Н.В. Рогашова
 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом и сахаром)	250	7,69	15,13	60,74	419,68	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)	60	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,65	21,16	77,52	685,8	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидор)	60	0,90	0,08	2,80	16	45
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,5	92
	Гуляш из говядины	90	9,91	4,55	3,42	99,9	229
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	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		830	26,62	16,65	80,81	741,23	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	425
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,78	20,36	51,54	441	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	58,05	58,17	209,87	1868,03	

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ИУБС "СЦ №4 п. Ключи"
 Н.В. Рогашова
 2025 г.

Возрастная
 я 7-11 лет
 категория:
 Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	250	15,93	18,90	42,65		418,204
	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,21		62,377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84		93,52 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,22	19,32	58,7		573,52
ОБЕД	Салат из консервированных овощей	80	0,42	0,06	1,14		7,220
	Суп крестьянский с крупой (пшенной)	250	1,47	4,93	6,10		76,2598
	Оладьи из пчени	90	10,61	8,98	2,82		148,255
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98		172,86128
	Компот из 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		850	21,66	24,04	61,86	
ПОЛДНИК	Вафли	100	8,50	11,30	69,70		414,5 Н
	Сок	200	0,00	0,00	20,00		80 Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	11,3	89,7		494,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	49,38	54,66	210,26		1790,61

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я 7-11 лет

категория:

Сезон: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом)	200	18,78	16,58	15,32	402	219
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,24	17	39,08	504,82	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп с крупой и томатом (рисовая)	250	0,70	4,80	1,90	52,5	116
	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,16	16,96	18,92	305,07	292
	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		810	26,4	22,9	57,34	689,65	
ПОЛДНИК	Печенье	100	8,50	11,30	69,70	414,5	Н
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,5	17,7	79,1	534,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,14	57,6	175,52	1728,97	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ №4 п. Жгучи"
 Н.В. Рогощова
 "13" 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет

категория: осенне-зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,48	8,75	17,95	210	120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный, сыр (порциями)	60	7,80	3,35	0,84	165,52	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,76	16,04	46,17	541,12	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (отурцы)	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)	100,00	9,05	7,95	11,29	152,5	234
	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из плодов сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
		840,00	25,88	20,06	93,56	812,98	
	Кефир	50	4,25	5,65	34,85	207,25	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	290	6,38	3,48	37,70	203	Н
		340	10,63	9,13	72,55	410,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760,00	54,27	45,23	212,28	1764,35	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СШ №4 г. Ключи"
Н.В. Роташова
" 13 " 2025 г.