Российская Федерация, Свердловская область, Артинский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Азигуловская средняя общеобразовательная школа "
623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул. 30 лет Победы, 26
тел/факс (34391) 6-47-40 E-mail: valievrinat@yandex.ru. Сайт: <http://azigul.uralschool.ru/>

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 30.08.2023 г.

Утверждено приказом директора
МАОУ «Азигуловская СОШ» №100-од от 31.08.2023.г.

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая
ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для
образовательной организации, возрастная категория
с 7 до 10 лет**

2023 г.

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0,03	0,01	8
130	суп картофельный с макаронами изделиями	200	1,35	2,05	0,05	58,80	10	18,5	51	0,5	0	0	0	0,05	3,15
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,30	3,80	32,40	188,00	12,8	11,6	31,4	0,74	0	0	0	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	80	21,25	22,50	3,75	302,50	35	25	100	1,75	0,87	145	0,04	0	1,25
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	0	3,3
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		35,25	31,12	88,39	801,25	116	92,6	215	7,46	0,97	145	0,24	0,24	15,7

МЕНЮ

День: второй

сезон : осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0,03	0,01	8
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,2	25	21	43,7	0,78	0	0	0	0,06	8,4
330	Плов из мяса говядины	230	13,30	13,12	31,10	299,00	20,7	41,3	247	1,96	0	0	0	0,06	0,9
495	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		22,82	19,09	100,32	670,15	110,90	108,35	334,74	6,71	0,40	160,00	0,19	0,25	17,50

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 -10 лет

сезон : осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,70	16,00	21,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,05	18,50
50п	суп картофельный с рыбными консервами	200	4,52	1,30	8,40	50,37	11,45	12,15	33,25	0,54	0,70	0,85	0,05	0,00	3,90
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,04	20,03	136,50	11,00	35,30	135,00	2,43	0,00	0,00	0,00	0,14	0,90
372	Котлета из мяса кур	80,00	19,28	11,95	11,07	228,75	50,00	23,50	122,50	1,75	0,72	73,00	0,10	0,07	1,06
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	Итого за прием		36,71	19,77	98,05	706,60	126,34	108,60	323,80	8,97	2,28	79,85	0,31	0,38	104,83

МЕНЮ

День :четвертый

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осень- зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,24	0,21	6,12	33,97	11,6	4,69	14,6	0,42	0	0	0	0	7,2
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,56	2,93	6,12	57,00	61,5	28,6	48,7	0,9	0	0	0	0,03	10,9
385	Рис отварной	150	3,72	5,44	37,77	215,00	2,13	6,46	25,4	0,33	0	0	0	0,02	0,13
47	Рыба тушеная	80	7,75	4,18	3,24	163,00	27,1	32	80	0,56	0	0	0	0,05	0,94
490	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	11,00	48,00	11	9	9,2	0,41	0,2	0	0,01	0,01	22
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием		20,97	13,90	100,11	698,26	140,03	96,90	181,74	5,41	0,20	0,00	0,16	0,23	41,17

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся с 7- 10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0	0,01	8
37(2001 Пермь)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	117,65	28,4	26,6	69	1,48	0	0	0	0,14	4,52
377	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	37,1	24,2	74	1,09	0	0	0	0,12	10,7
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,5	31,5	80	1,08	0	0	0	0,05	1,08
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием		26,35	19,07	102,04	689,60	161,20	128,35	267,04	7,61	0,40	0,00	0,16	0,44	24,50

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,53
115	Суп картофельный с крупой	200	1,88	4,76	10,20	91,20	31,11	57,2	24,7	0,63	0	0	0	0,04	6,41
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	12,82	11,57	31,43	0,74	0	0	0	0,06	0
347	Котлета "Школьная"	80	18,75	13,75	16,25	263,75	61,25	26,25	167,5	2,5	1,75	36,25	0,12	0	0
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0	0,47
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием		33,52	24,50	116,60	827,94	163,58	133,77	264,17	8,41	1,91	42,25	0,27	0,27	25,51

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,5
101	Рассольник домашний со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25,00	21,00	43,70	0,78	0,00	0,00	0,00	0,06	8,41
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,04	20,03	136,50	11,00	35,30	135,00	2,43	0,00	0,00	0,00	0,14	0,90
341	Котлета "Пермская"	80	18,75	18,87	15,00	303,75	61,25	23,75	25,20	3,00	1,75	58,75	0,16	0,00	0,00
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,60
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	Итого за прием		28,34	25,98	77,48	657,93	142,64	116,20	235,85	10,31	1,85	64,75	0,32	0,37	28,88

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	5,21	6,16	8,83	111,66	31,83	31,5	95,2	1,16	0,41	31,7	0,13	0,08	3,33
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,35	1,30	8,40	50,37	11,45	12,15	33,3	0,54	0,7	0,85	0,05	0	3,9
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,9	0,08	0,01	2,5
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	80	16,25	12,50	8,75	212,50	15	18,75	135	2,22	1,62	0	0,05	0	0
495	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
7/13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8/13	Хлеб пшеничный вит."Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		34,11	28,50	96,14	779,82	190,68	132,25	382	59,8	3,53	69,5	0,5	0,21	24,1

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,33	3,70	20,00	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	0,02	25
132/143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0	8,65
375	Плов из мяса кур	200	50,00	10,62	15,56	208,15	21,87	22,5	103,75	0,91	2,35	11,87	0,06	0,05	0,94
491	Компот из черной смородины(ягод замороженных)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,5	6,1	6,4	0,29	0,1	0	0,01	0,01	16,5
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	2	2	0	0	0	0	0
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	20	1,54	0,20	9,58	47,20	4,6	0,1	0,95	0,4	0	0	0	0,05	0
Итого за прием			62,59	17,98	82,84	593,47	202,67	99,20	308,12	5,42	4,18	49,37	0,40	0,19	51,09

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с7-10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг
	Обед											
148	Свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25	21	43,7	0,78	0	0
3\3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	37,1	24,2	74	1,09	0	0
20\8	Тефтели паровые из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,5	31,5	80	1,08	0	0
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0
	Итого за прием		23,67	20,00	91,42	643,15	151,20	114,25	230,54	7,42	0,10	0,00

ИТАМИНЫ		
В1,мг	В2,мг	С,мг
0	0,01	8
0	0,06	8,4
0	0,12	10,7
0	0,05	1,08
0,02	0	3,3
0	0,06	0
0,15	0,09	0
0,17	0,39	31,48

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
6\1	свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,5
12\2	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,91	4,85	12,57	102,00	22,06	26	52,6	0,82	0	0	0	0,08	5,28
225П	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,00	2,13	6,46	25,4	0,33	0	0	0	0,02	0,13
4\7	Рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	163	27,1	32	80	0,56	0	0	0	0,05	0,94
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		21,16	15,77	102,56	720,29	97,69	101	189,84	6,63	0,1	0	0,16	0,32	26,85

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	80	1,24	0,21	6,12	33,97	11,6	4,69	14,6	0,42	0	0	0	0	7,2
3\2П	Борщ со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25	21	43,7	0,78	0	0	0	0,06	8,4
386	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,00	2,13	6,46	25,4	0,33	0	0	0	0,02	0,13
348	Тефтели паровые из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,5	31,5	80	1,08	0	0	0	0,05	1,08
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0	0,47
495	Компот из сухофруктов с аск. кислотой	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	40	2,64	0,48	13,37	51,84	14	15	2,64	1,56	0	0	0	0,07	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за день		24,77	22,37	114,03	745,60	123	111,4	192,46	6,93	0,46	6	0,16	0,26	17,48

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Е,мг	А,мкг
							Са	Mg	P	Fe		
Обед												
148	Свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18	16	21	0	0	0
27\2,1\2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	4,37	4,41	15,47	120,00	105	55	191	2	0	0
11\2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,04	20,03	136,50	11	35	135	2	0	0
27\8	Кнели из говядины	80	13,20	13,00	4,70	189,00	48	25	107	2	0	0
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	0
8/13	Хлеб пшеничный вит."Валетек"	20	1,54	0,20	9,58	47,20	4,6	0,1	0,95	0,4	0	0
7/13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	18	16	2	2	0	0
	Итого за прием		27,67	22,25	72,58	548,75	204,20	147,01	457,20	8,97	2,89	0,12

Витамины		
В1,мг	В2,мг	С,мг
0	0	8
0	0	5
0	0	1
0	0	0
0	0	20
0	0,05	0
0	0	0
0,48	0,80	34,15

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

сезон: осень-зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
1	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,12	33,97	11,6	5	15	0	0	0	0	0	7
7\2	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,56	2,93	6,12	57,00	61,5	29	49	1	0	0	0	0	11
3\3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	37,1	24	74	1	0	0	0	0	11
3\10	Шницель рыбный натуральный	80	18,37	3,37	13,37	156,62	83,8	45	265	2	2	25	0	0	4
4\94	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4	11	1	0	0	0	0	0
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0	2	1	0	0	0	0	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	2	2	0	0	0	0	0
	Итого за прием		30,97	11,76	99,57	633,88	237	123	417	8	2	25	0	0	33