

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 31.08.2023 г.

Утверждено приказом директора
МАОУ «Азигуловская СОШ» №36-од от 31.08.2023.г.

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для
образовательной организации, возрастная категория
с 11 лет и старше**

2023 г.

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

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 помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242,00	28	20	80	1,43	0,7	116	0,04	0	1
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		39,82	31,12	103,96	914,21	134	102	329	8,35	2,1	172	0,39	0,29	15,8

МЕНЮ

День: второй

сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

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	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\20	4,30	24,40	10,6	96,2	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
330	Плов из мяса говядины	250	16,60	13,16	38,60	339,50	19,3	48,2	194	1,85	2,63	0	0,05	0	0,96
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		28,60	38,80	107,06	711,99	211,00	129,95	372,24	7,42	5,93	160,00	0,29	0,18	13,79

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

сезон : осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, 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	100	1,10	0,33	3,70	20,00	25,50	13,80	40,10	0,51	1,30	0,00	0,03	0,02	25,00
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10		7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85
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		37,19	22,73	131,51	878,61	149,57	244,87	462,65	12,12	4,84	94,90	0,63	0,20	114,12

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

День :четвертый

Рацион: обед

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

№	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															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	4,10	24,50	9,30	90,60	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0	0,32	28,8	0,04	0,04	0
4\7	Рыба тушеная	100	9,69	5,22	4,05	101,66	42,4	32	100	0,7	0	0	0	0,06	1,17
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		28,01	41,18	112,13	751,71	230,84	135,91	370,15	5,54	3,57	207,80	0,41	0,42	37,47

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся с 10 лет и старше

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	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
37(2001 Пермь)	Суп картофельный с бобовыми	250	2,20	3,40	10,97	83,50	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	29,52	93	1,04	0,18	36	0,15	0,12	4,5
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,00	11,00	7,00	171,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,04	0,04	0
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		24,68	22,66	86,83	653,19	171,50	114,57	320,54	7,46	1,30	80,00	0,48	0,37	16,20

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: осень-

зима Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше 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 помидоры порционно	100	1,10	0,33	3,70	20,00	25,5	13,8	40	0,51	1,3	0	0,03	0,02	25	
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0	
347	Котлета "Школьная"	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14		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		31,70	16,60	120,18	815,64	159,80	97,35	320,44	8,67	5,20	76,20	0,49	0,20	33,37	

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

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	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
341	Котлета "Пермская"	100	15,00	15,00	12,00	243,00	49,00	19,00	142,00	2,40	1,40	47,00	0,13	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 пшеничный "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		37,51	50,22	125,70	924,71	231,17	252,97	550,45	13,06	5,05	241,80	0,70	0,25	14,75

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

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.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8
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	100	13,00	10,00	7,00	170,00	12	15	108	1,78	1,3	0	0,04	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		30,13	24,84	99,26	743,04	186,40	128,05	350	59,4	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7

МЕНЮ

День: девятый Сезон: осень-зима Возрастная категория:

Учащиеся с 10 лет и старше

№	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	250	25,00	21,25	31,25	416,30	43,75	45	207,5	1,86	4,7	23,75	0,12	0,1	1,88
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			37,59	28,61	98,53	801,62	224,55	121,70	411,87	6,37	6,53	61,25	0,46	0,24	52,03

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с10 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Вит	
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг
	Обед											
148	Свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	4,30	24,40	10,60	96,20	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160
3\3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	159,60	44,5	29,1	88,8	1,31	0	0
20\8	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14,20	12,16	9,38	326,00	38,1	40	100	2,02	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		29,59	42,97	96,71	834,09	267,70	142,35	355,84	9,40	3,00	160,00

ИТАМИНЫ		
В1,мг	В2,мг	С,мг
0,03	0,02	3,5
0,05	0,04	9,13
0	0,15	12,9
0	0,06	1,36
0,02	0	3,3
0	0,06	0
0,15	0,09	0
0,25	0,42	30,19

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 10 лет и старше

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														
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
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
225П	Рис припущенный	180	4,46	6,52	45,32	258,00	2,55	7,75	30,46	0,4	0	0	0	0,02	0,16
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	12	4,4	3,6	103,3	58,2	46,5	164,4	0,4	0,8	31,2	0,08		2,2
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		28,86	37,49	115,18	732,39	220,8	120	365,4	6,5	4,95	191	0,38	0,16	36,61

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции,	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.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2	
3\2П	Борщ со сметаной	250	2,30	5,90	13,00	114,00	41	19,8	46,2	1,24	0	0	0	0,03	10,8	
386	Рис припущенный	180	4,20	6,50	34,22	212,00	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0	
348	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36	
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		30,27	30,56	113,41	835,43	152	123,3	309,66	7,99	1,43	79,8	0,33	0,3	14,83	

МЕНЮ

День: тринадцатый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

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	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30	1	0	0
132/143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	126	41	155	1	0	38
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29
337	Кнели из говядины	100	15,00	13,00	4,00	118,00	457	19	146	2	0	7
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		37,52	27,95	129,40	845,20	642,78	256,12	580,20	11,68	4,02	73,42

Витамины		
В1,мг	В2,мг	С,мг
0	0	4
0	0	9
0	0	0
0	0	1
0	0	20
0	0,05	0
0	0	0
0,93	0,50	32,65

МЕНЮ

День: четырнадцатый

сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
		порции , г													
Обед															
1	Кукуруза	100	2,10	0,40	10,20	57,00	19,4	8	24	1	0	0	0	0	1
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	4,10	24,50	9,30	90,60	123	28	103	1	3	160	0	0	12
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36	212	1	1	20	0	0	3
494	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 пшеничны "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		31,38	35,67	94,56	648,59	298	122	447	8	5	216	1	0	21