

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МП Столовая № 6 НГО
 Каленюк Л.А.

Согласовано :
 Директор МАОУ СОШ
 пос.Цементный
 Арапова О.В.

« 01 » 03 2021г.

« 01 » Цементный 23 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды(Весна)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
1 день											
Завтрак											
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4	
416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			31,8	28,5	120,5	275,1	73,7	5,2	80,7	833	
Обед											
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4	
424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6	
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
638/04	Компот из с\фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			46,4	44,4	145,1	121,6	123,7	8,8	15,2	1136,4	
2 день											
Завтрак											
ттк	Курага	60	3,1	-	31,8	96	63	1,9	2,4	140,4	
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/5	26,3	18,4	43,5	249,4	41,3	1,6	0,4	440,5	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	-	15,2	14	6,6	0,9	2	59,6	
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			31,8	18,7	103,1	364,1	114	4,7	4,9	686,3	
обед											
ттк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	30	1,8	15,5	96	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/15	7,3	8,8	8,7	64,9	24,5	0,7	5,5	143,1	
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	1,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8	
770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			50,3	15	123,5	147,2	234,4	11,2	38,9	929,2	
3 день											

		Завтрак									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	322/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				29,5	32,6	100,8	166	118,1	4,9	18,2	795,4
		обед									
	пром	Йогурт	1штг	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,9
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				30,4	25	165,7	277,5	89,6	35,2	30,7	894,6
		4 день									
		Завтрак									
	тгк	Нарезка(Огурцы свежие или соленые	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				28	25,1	90,8	89	53,3	2,9	30,6	684,3
		обед									
	тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	6,6	15,2	7,5	44,3	11,2	1,4	1,9	195,3
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	23,9	1,2	1,8	123,7
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
	534/04	Капуста св.тушеная	180	4,5	8,3	19,3	62,9	28,6	0,9	17,1	169,2
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				36,6	44,1	95,4	198,1	171,5	6,7	26,9	908,5
		5 день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174
	416/94	Котлета мясная (из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				25,1	28,2	87,1	122,9	102,4	5,5	33,9	775
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	129/94	Рассольник	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5

		Ленинградский со сметаной									
43/03		Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
464/94		Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				31,5	37,8	124	345,9	136,9	5,3	31,2	939
		6 день									
		Завтрак									
1/97		Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
422/94		Тефтели мясные (из говядины или свинины или мяса птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	0,1	255,
463/94		Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
82/03		Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				25,7	35,6	126	101,3	65	4,5	20,9	889,3
		обед									
4/2003		Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
151/94		Суп-лапша Домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
424/04		Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
469/94		Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
705/04		Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				43,4	44,7	126	201	160,5	9,8	95,9	1053,7
		7 день									
		Завтрак									
акт		Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1	-	63
пром		Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
262/94		Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,8	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04		Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				28	25,4	117,1	272,8	72,7	4,2	2	788,6
		обед									
ткк		Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
131/94		Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
332/94		Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	06	0,7	188
464/94		Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
685/04		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				32	30,4	117,2	188,2	108,5	6,5	18,3	847,4
		8 день									
		Завтрак									
20/03		Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	3,2	19,3	1,9	27,8	174
324/94		Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9

	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		обед		19,7	25,7	77,9	65,1	84,5	4,7	33,5	602,3
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1	0,5	369,5
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,5
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	7,3	12,4	4,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		9 день		40	50,7	104,4	455	117,5	7,3	12,7	1204,3
		Завтрак									
	Ттк	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	517/04	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	3,7	257,4
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				27,5	33,9	88	78,6	61	7,8	112,8	743,1
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/10	4	7,4	13	55,3	30,3	1	17	135,4
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	ттк	Компот (из ягод или фруктов)	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	8,8	106
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		10 день		32,7	42,9	125,7	194,7	91,1	5,8	43,5	994,3
		Завтрак									
	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	5,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	630/3/94	Чай с сахаром и молоком	50/150/15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		обед		42,6	22,7	92,4	200	188,4	9,2	17,7	827
	Ттк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	110/94	Борщ из св.капусты со сметаной(на мясном бульоне)	250/5	2	5,3	13,2	42,7	26,8	1,1	1,8	116,5
	430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4

	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				25,9	34,3	89,2	227,1	146,8	5,8	36,5	795,1
завтраки				289,7	276,4	1003,7	1734,9	933,1	53,6	355,2	7624,3
обеда				369,2	369,3	1216,2	2366,3	1380,5	102,4	329,8	9702,5

*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные, с согласованием директора предприятия

**Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений**

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	424/508	658,9	270/315	369,2	154/193	289,7
Жир (г)	434/520	645,7	276/322	369,3	158/198	276,4
Углеводы (г)	1819/2178, 5	2219,9	1149/1340,5	1216,2	670/838	1003,2
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15 371	17326,8	8139/9496	9702,5	4700/5875	7624,3
вит С	330/395	685	210/245	329,8	120/150	355,2