



**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МП-Столовая № 6 НГО  
 Герасимова Е.В.

« 09 » *января* 2023 г.



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МАОУ СОШ № 6 НГО  
 Бицота И.Н.

« 09 » *января* 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5 - 11 классов завтраки и обеды /зима - весна/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Энцен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>30,4</b>	<b>27,6</b>	<b>80,3</b>	<b>142,2</b>	<b>75,4</b>	<b>6,0</b>	<b>8,8</b>	<b>676,0</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	9,3	6,2	22,3	52,0	49,6	3,9	8,8	183,2
403/94	Плов	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>34,6</b>	<b>44,3</b>	<b>129,8</b>	<b>152,3</b>	<b>118,6</b>	<b>12,0</b>	<b>17,8</b>	<b>1069,6</b>
			<b>65,0</b>	<b>71,9</b>	<b>210,1</b>	<b>294,5</b>	<b>194,0</b>	<b>18,0</b>	<b>26,6</b>	<b>1745,6</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,4	17,0	39,4	56,6	1,0	0,2	-	352,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>24,8</b>	<b>34,1</b>	<b>132,2</b>	<b>359,8</b>	<b>71,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,6</b>	<b>913,3</b>
<b>Обед</b>										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	11,6	1,5	2,1	137,7
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
273/94	Макаронные отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7

			32,5	63,9	130,8	118,4	93,8	8,4	11,3	1213,6
			57,3	98,0	263,0	478,2	165,3	10,3	14,9	2126,9
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			22,8	17,5	87,2	152,9	83,2	5,4	95,6	625,2
	<b>Обед</b>									
пром	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,3	7,8	5,5	24,4	12,8	1,6	0,1	144,7
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
ттк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			33,0	32,4	124,8	137,3	101,2	6,6	22,3	895,0
			55,8	49,9	212,0	290,2	184,4	12,0	117,9	1520,2
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
ттк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			26,8	35,2	94,0	97,1	69,9	3,1	37,4	788,8
	<b>Обед</b>									
4/07	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/10/15	7,4	7,3	33,0	52,8	20,2	1,1	8,3	232,4
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			39,2	44,9	150,4	300,4	252,9	9,8	19,7	1138,9
			66,0	80,1	244,4	397,5	322,8	12,9	57,1	1927,7
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,0	19,3	1,9	28,8	174,0
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			26,7	58,7	104,1	101,8	67,4	5,3	31,1	1049,8
	<b>Обед</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
129/94	Рассольник	250/5/5	4,8	5,5	20,3	31,7	35,3	1,2	12,8	154,4

	«Ленинградский» с мясом и сметаной									
43/03	Суфле рыба	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>29,0</b>	<b>26,1</b>	<b>115,4</b>	<b>179,8</b>	<b>102,7</b>	<b>6,7</b>	<b>108,7</b>	<b>833,7</b>
			<b>55,7</b>	<b>84,8</b>	<b>219,5</b>	<b>281,6</b>	<b>170,1</b>	<b>12,0</b>	<b>139,8</b>	<b>1883,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
403/94	Плов	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>23,3</b>	<b>37,8</b>	<b>80,0</b>	<b>86,5</b>	<b>61,4</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>776,2</b>
	<b>Обед</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	24,6	1,2	0,1	123,7
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>38,2</b>	<b>45,1</b>	<b>156,8</b>	<b>162,3</b>	<b>90,8</b>	<b>5,1</b>	<b>1,4</b>	<b>1127,3</b>
			<b>61,5</b>	<b>82,9</b>	<b>236,8</b>	<b>248,8</b>	<b>152,2</b>	<b>13,3</b>	<b>9,7</b>	<b>1903,5</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,4	17,0	39,4	56,6	1,0	0,2	-	352,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>22,4</b>	<b>30,2</b>	<b>128,3</b>	<b>233,8</b>	<b>59,7</b>	<b>2,0</b>	<b>23,2</b>	<b>856,3</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,3	7,8	5,5	24,4	12,8	1,6	0,1	144,7
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>25,8</b>	<b>18,6</b>	<b>93,2</b>	<b>153,2</b>	<b>91,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,0</b>	<b>652,1</b>
			<b>48,2</b>	<b>48,8</b>	<b>221,5</b>	<b>387,0</b>	<b>151,1</b>	<b>6,5</b>	<b>59,2</b>	<b>1508,4</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5



493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>26,4</b>	<b>46,5</b>	<b>88,0</b>	<b>72,2</b>	<b>67,4</b>	<b>5,0</b>	<b>2,2</b>	<b>871,2</b>
	<b>Обед</b>									
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,0	19,3	1,9	28,8	174,0
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	250/10/15	8,9	7,0	33,0	53,2	19,5	1,3	8,4	235,7
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>40,5</b>	<b>50,0</b>	<b>186,3</b>	<b>274,1</b>	<b>121,8</b>	<b>7,4</b>	<b>40,5</b>	<b>1298,0</b>
			<b>66,9</b>	<b>96,5</b>	<b>274,3</b>	<b>346,3</b>	<b>189,2</b>	<b>12,4</b>	<b>42,7</b>	<b>2169,2</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>31,4</b>	<b>38,2</b>	<b>100,2</b>	<b>163,9</b>	<b>116,3</b>	<b>25,4</b>	<b>6,2</b>	<b>818,4</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54,0	30,0	1,8	15,5	96,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/20	5,9	7,6	14,0	34,6	14,3	1,3	2,0	148,8
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>37,3</b>	<b>37,8</b>	<b>118,3</b>	<b>236,7</b>	<b>136,3</b>	<b>9,1</b>	<b>23,2</b>	<b>931,3</b>
			<b>68,7</b>	<b>76,0</b>	<b>218,5</b>	<b>400,6</b>	<b>252,6</b>	<b>34,5</b>	<b>29,4</b>	<b>1749,7</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>21,2</b>	<b>12,1</b>	<b>85,1</b>	<b>158,9</b>	<b>72,8</b>	<b>2,6</b>	<b>15,8</b>	<b>517,3</b>
	<b>Обед</b>									
4/07	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	52,0	49,6	3,9	8,8	183,2
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7

			33,4	63,6	128,9	208,5	189,5	10,2	15,5	1207,5
			54,6	75,7	214,0	367,4	262,3	12,8	31,3	1724,8
	Завтраки за 10 дней		256,2	337,9	979,4	1569,1	745,0	64,9	232,2	7892,5
	Обеды за 10 дней		343,5	426,7	1334,7	1923,0	1299,0	79,8	296,4	10367,0

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**