

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МП Столовая № 6 НГО
 Герасимова Е.В.
 « 09 с. » января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ № 6 НГО
 Бицота И.Н.
 « 09 с. » января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
 Для учащихся 5 - 11 классов обеды /зима - весна/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
пром	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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
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.	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
			41,4	34,1	113,7	200,1	130,8	10,2	17,9	903,3
2 день										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/5	4,4	5,8	13,9	31,4	10,9	1,3	2,1	128,9
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.	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
			30,9	40,2	157,2	397,1	88,2	3,5	6,0	1086,3
3 день										
тتك	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	250/5/5	2,5	3,1	5,4	2,1	11,8	0,7	0,1	61,8
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.	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
			27,0	20,9	103,7	160,9	100,8	6,4	96,0	731,1
4 день										
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/5/15	6,6	6,8	33,0	51,7	19,2	1,0	8,3	225,2
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
тتك	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			35,1	42,3	138,1	154,7	94,9	4,4	46,0	1058,1

5 день										
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	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/5/5	4,8	5,5	20,3	31,7	35,3	1,2	12,8	154,4
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макароны 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.	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
			33,2	64,5	135,5	139,4	108,5	6,8	44,2	1248,3
6 день										
ттк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/5/5	4,0	5,9	8,5	56,5	23,6	1,0	-	104,4
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.	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
			29,0	44,0	99,6	148,9	90,8	9,5	8,6	924,7
7 день										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/5/5	2,5	3,1	5,4	2,1	11,8	0,7	0,1	61,8
262/94	Каша молочная пшенная 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.	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
			26,6	33,6	144,8	241,8	77,3	3,0	23,6	962,2
8 день										
пром	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	7,4	6,4	33,0	51,9	18,1	1,1	8,3	226,9
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	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
			35,5	53,2	132,1	130,0	91,3	6,4	10,8	1142,2
9 день										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/15	5,2	7,1	14,0	33,5	13,3	1,3	2,0	141,6
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.	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
			38,3	45,6	125,3	203,3	135,4	27,0	8,5	1004,1
10 день										
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0

138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
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.	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
			30,7	18,0	118,5	215,4	127,5	6,6	24,9	735,8
	Обеды за 10 дней		327,7	396,4	1268,6	1991,6	1045,5	83,8	286,5	9796,1

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