

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 1-4 классов завтраки и обеды /зима - весна/

№ по сбор- нику рецеп- тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
	1 день									
	Завтрак									
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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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
			29,4	26,3	75,6	129,1	70,2	5,5	0,6	638,7
	Обед									
ттк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
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
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 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
			32,0	43,7	129,6	141,7	112,3	11,6	15,8	1054,4
			61,4	70,0	205,1	270,8	182,5	17,1	16,4	1693,1
	2 день									
	Завтрак									
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 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
			24,8	34,1	132,2	359,8	71,5	1,9	3,6	913,3
	Обед									
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
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
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
273/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			29,2	56,0	119,5	108,2	85,2	7,8	10,0	1085,5
			54,0	90,1	251,7	468,0	156,7	9,7	13,6	1998,8
	3 день									
	Завтрак									
тк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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	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
			21,9	16,2	81,8	138,3	73,6	5,1	90,9	587,3
	Обед									
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	250/5/5	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	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
тк	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	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
			30,2	27,7	124,7	115,0	100,2	5,7	22,3	812,1
			52,1	43,9	206,5	253,3	173,8	10,8	113,2	1399,4
	4 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
тк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			25,5	30,0	83,6	76,2	58,2	2,7	30,7	624,6
	Обед									
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и грибами	250/5/15	6,6	6,8	33,0	51,7	19,2	1,0	8,3	225,2
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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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	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
			37,1	37,0	142,9	248,9	219,3	8,5	13,7	857,7
			62,6	67,0	226,5	325,1	277,5	11,2	44,4	1482,3
	5 день									
	Завтрак									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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	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
			25,1	51,4	93,9	86,5	59,1	4,4	19,6	936,1
	Обед									
тк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8

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
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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
			28,1	24,8	110,0	165,2	110,3	6,4	104,0	795,8
			53,2	76,2	203,9	251,7	169,4	10,8	123,6	1731,9
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
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
			22,3	37,8	80,1	81,3	57,0	8,1	10,2	771,9
	Обед									
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	250/5/5	4,0	5,9	8,5	56,5	23,6	1,0	-	104,4
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	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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 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
			35,6	42,3	149,7	155,6	89,2	4,8	1,3	1063,9
			57,9	80,1	229,8	236,9	146,2	12,9	11,5	1835,8
	7 день									
	Завтрак									
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 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.	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
			22,4	30,2	128,3	233,8	59,7	2,0	23,2	856,3
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
тгк	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
			22,1	12,6	87,7	116,3	80,8	84,1	31,3	531,3
			44,5	42,8	216,0	350,1	140,5	86,1	54,5	1387,6
	8 день									
	Завтрак									
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	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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
			25,7	45,3	80,3	69,5	64,8	5,0	2,2	756,6
	Обед									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	250/5/15	7,4	6,4	33,0	51,9	18,1	1,1	8,3	226,9
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
тتك	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
			38,4	43,3	183,1	260,0	112,7	6,4	28,9	1219,6
			64,1	88,6	263,4	329,5	177,5	11,4	31,1	1976,2
	9 день									
	Завтрак									
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	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
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
			30,7	36,7	96,7	142,8	114,7	21,7	23,7	786,2
	Обед									
тتك	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	18,0	1,1	9,3	57,6
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
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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
			34,8	34,4	108,7	204,9	119,3	8,0	12,7	851,5
			65,5	71,1	205,4	347,7	234,0	29,7	36,4	1637,7
	10 день									
	Завтрак									
тتك	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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
			20,3	10,8	79,7	144,3	63,2	2,3	11,1	479,4
	Обед									
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
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
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	витаи.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			30,8	55,7	118,1	163,1	157,6	9,2	13,8	1015,3
			51,1	66,5	197,8	307,4	220,8	11,5	24,9	1494,7
	Завтраки за 10 дней		248,1	318,3	932,2	1461,6	692,0	58,7	215,8	7350,4
	Обеды за 10 дней		318,3	377,5	1274,0	1678,9	1186,9	152,5	253,8	9287,1

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023