УТВЕРЖДАЮ
Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А._____
«__01__»_____01_____2021г

Согласовано :
Директор МАОУ СОШ №6 НГО
Бицюта И.Н_____
«__11__»_____01_____2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды(Зима)

	№ по сбор/ку рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
		1 день									
		Завтрак									
10-44	3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
42-78	416/94	Биточки мясные(или говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
8-51	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
6-22	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
1-04	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
69-89				**31**	**27,3**	**212,8**	**272,4**	**71**	**5,1**	**80,7**	**787,4**
		Обед									
8-68	19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131
23-16	138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	12,5	6,8	22,3	54,8	51	3,7	9	201
39-05	424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	70/30	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
6-92	469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
3-86	638/04	Компот из с/фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
83-75				**47,6**	**37,6**	**122,7**	**111**	**111,4**	**8,1**	**13,8**	**999,6**
		2 день									
		Завтрак									
4-42	75/94	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	25,3	20,6	1,1	7,6	73,8
58-62	296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	23,1	16,6	45,8	256,4	39,8	1,4	0,5	420,3
4-83	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
1-56	пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
69-43				**27,9**	**21,6**	**87**	**304,8**	**72,3**	**3,9**	**12,3**	**623,9**
		обед									
9-23	ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
16-57	120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	17,2	45,8	259,1	41,1	1,4	1,7	438
49-73	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9
5-20	770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102

1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
82-81				**40,9**	**67,6**	**137**	**360,2**	**223,6**	**10,2**	**22,3**	**1382,7**
		3 день									
		Завтрак									
4-55	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
46-17	20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
7-74	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
13-11	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
73-65				**25,3**	**27,6**	**85,2**	**186,8**	**97,3**	**4,4**	**16,3**	**667**
		обед									
2-74	ттк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	-	1,1	9,3	57,6
19-08	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
19-73	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	9,9	7,2	29,1	48,6	16	0,8	8,5	224,6
13-65	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
13-21	695/94	Ватрушка с творогом	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3
10-74	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
81-23				**32,4**	**24**	**158,2**	**299,5**	**85,1**	**5,4**	**39,5**	**872,8**
		4 день									
		Завтрак									
9-23	ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
43-01	439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	289
6-93	273/94	Горошница	150	24,2	5,9	27,9	33,6	26,9	1,6	1,5	256
10-74	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
71-99				**46,9**	**30,9**	**74,3**	**100,7**	**66,7**	**3,6**	**25,1**	**737,8**
		обед									
13-60	ттк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,08	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6
20-39	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/25/5	6,4	8,4	13,5	48,4	31,8	1,4	1,8	152,5
30-77	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
12-25	534/04	Капуста св.тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141
4-83	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
83-91				**38,1**	**33,4**	**87,1**	**176,9**	**169,6**	**6,4**	**22,7**	**787,4**
		5 день									
		Завтрак									
7-56	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
42-78	416/94	Котлета мясная (из говядины или свинины	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6

		или мяса птицы)									
15-48	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
2-92	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
70-82				**23,9**	**30,8**	**79,5**	**104,7**	**76,7**	**4,6**	**21,6**	**672,7**
		обед									
4-55	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
10-27	129/94	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,1	5,5	20,2	30,4	35,1	1	11	145,5
45-59	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198
7-74	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
6-37	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
80-60				**28,3**	**32,2**	**105,6**	**196,4**	**113,6**	**4,3**	**22,4**	**811,1**
		6 день									
		Завтрак									
11-34	1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
37-72	422/94	Тефтели мясные(из говядины или свинины или мяса птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	1	255,7
8-51	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
10-74	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
1-04	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
68-49				**24,2**	**34,2**	**113,6**	**95,1**	**58,1**	**4,3**	**21,6**	**823,2**
		обед									
7-83	4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
11-94	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
39-05	424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	70/30	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
6-92	469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
6-22	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
72-71				**40,2**	**37,1**	**104,8**	**151,3**	**124,8**	**8,6**	**83,9**	**896,7**
		7день									
		Завтрак									
10-56	акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	-	63
19-08	пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
17-65	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	28,2	32,4	2,1	214
15-03	695/04	Слойка с творогом	50	5,7	6,5	1,6	35,1	6,7	0,3	-	143,5
6-37	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
70-77				**25,2**	**25,9**	**94,3**	**25,7**	**65,1**	**34,3**	**4**	**749,8**
		обед									
6-31	ттк	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6

16-74	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
47-17	20/07	Рыба под сырной корочкой	50/50	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
7-74	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
2-92	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
1-04	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
1-04		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
82-96				**26,1**	**26,7**	**89,6**	**164,5**	**100,1**	**5,8**	**19,9**	**684,1**
		8день									
		Завтрак									
4-42	75/94	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	25,3	20,6	1,1	7,6	73,8
43-93	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9
15-48	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
2-92	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58
1-04	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
1-04		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
68-83				**18,9**	**13,8**	**72,5**	**131,8**	**81,8**	**3,8**	**12,5**	**469,4**
		обед									
28-29	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
18-88	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,1
18-30	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
12-00	пром	Сок на разлив	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96
1-04	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
1-04		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
79-55				**33,4**	**45,4**	**144,8**	**415,1**	**106,7**	**9,2**	**14,7**	**1065,8**
		9 день									
		Завтрак									
7-56	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
42-50	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/10	15,8	26,8	3,2	14,8	20,3	2,8	4,6	317
11-87	517/04	Макароны отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	12	7,5	0,8	0,6	211,2
6-22	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
1-04	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
1-04		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
70-23				**26,9**	**43**	**85,2**	**87,7**	**60,8**	**8**	**102,9**	**814,8**
		обед									
4-55	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
20-95	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/15/15	5	8,8	13,1	133,2	7,1	1,1	5,8	153,1
35-01	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
8-51	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
12-10	ттк	Компот (из св.м.ягод) с вит С	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	28,8	106
1-04	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
1-04		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
83-20				**30,6**	**42,4**	**104,4**	**247**	**94**	**5,1**	**45,3**	**905,7**
		10 день									
		Завтрак									
8-68	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8

49-73	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9
13-11	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
73-60				**39,8**	**64,6**	**103,3**	**124,3**	**188,1**	**9,1**	**17,2**	**1135,9**
		обед									
9-23	ттк	Соленый огурец(нарезка)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
16-87	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,2	7,8	13,6	48,3	28,1	1,1	11	145
50-39	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
4-69	638/04	Компот кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
1-04 1-04	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
83-26				**30**	**36,8**	**97,4**	**266,5**	**142,5**	**5,6**	**44**	**820,2**
завтраки				**290**	**319,7**	**1007,7**	**1434,6**	**837,9**	**81,1**	**314,1**	**7481,9**
обеды				**347,6**	**383,2**	**1151,6**	**2388,4**	**1271,4**	**68,7**	**338,5**	**9226,1**

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	637,6	270/315	347,6	154/193	290
Жир (г)	434/520	702,9	276/322	383,2	158/198	319,7
Углеводы (г)	1819/2178,5	2159,3	1149/1340,5	1151,6	670/838	1007,7
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15371	16708	8139/9496	92226,1	4700/5875	7481,9
вит С	330/395	652,6	210/245	338,5	120/150	314,1