УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А._____
«__11__»_____01_____2021г

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №6 НГО
Бицюта И.Н._____
«__11__»_____01_____2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 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									
10-48	3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
50-78	416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины или мяса птицы) с маслом	100/10	15,9	21,7	16,1	37,2	27,7	1,4	0,1	370,6
10-21	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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
78-73				**31,9**	**35,8**	**120,6**	277,7	**73,7**	5,2	**80,7**	**945**
		Обед									
14-47	19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
10-30	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
41-80	424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
8-31	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
3-86	638/04	Компот из с\фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	2,5	124
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
81-85				**46,4**	**44,4**	**145,1**	**106,5**	**123,7**	8,8	**40,2**	**1136,4**
		2 день									
		Завтрак									
7-36	75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123
66-11	296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5
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
73-86				**32,4**	**26,9**	**86,9**	**260,2**	**79,2**	4,7	**17,2**	**712,3**
		обед									
15-38	ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16
	120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	,9	6,2	8,4	56,5	23,2	0,8	1,8	104,4
49-83	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
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				42,3	**56,9**	**111**	**142,8**	**250,5**	**10,2**	**22,9**	**1099,6**
		3 день									
		Завтрак									
7-56	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
44-82	20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
9-28	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
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
76-85				**26,8**	**32,9**	**92,4**	**214,1**	**119,5**	**5,2**	**23**	**750,8**
		обед									
4-56	ттк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	-	1,8	15,5	96
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	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,9
17-65	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
13-21	695/94	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,2	21,7	28,3	7,5	0,5	-	79,5
10-74	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
88-09				**29,4**	**27,5**	**167,7**	**3217,3**	**85,8**	**36,7**	**46,2**	**736,8**
		4 день									
		Завтрак									
15-38	ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16
39-01	439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256
8-30	273/94	Горошница	180	29	7	39,5	26,9	32,2	1,9	1,8	311,8
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
75-51				**39,9**	**18,9**	**65,2**	**98,7**	**63,3**	**3,3**	**26,6**	**628,5**
		обед									
24-28	ттк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	7	5,4	9,3	45,2	11,5	1	48	116
12-52	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/10/5	3,6	6,6	13,2	125,7	432,5	29	-	130,9
28-85	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
14-71	534/04	Капуста св.тушеная	180	4,5	8,3	19,3	62,9	28,6	0,9	17,1	169,2
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 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
88-31				**39,5**	**34,6**	**108,3**	**286,8**	**197,2**	**34,4**	**71,5**	**880,5**
		5 день									
		Завтрак									
12-64	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174

42-78	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
18-58	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
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
79-06				**25,1**	**28,2**	**87,1**	**122,9**	**102,4**	**5,5**	**33,9**	
		обед									
7-56	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
10-27	129/94	Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,2	5,5	20,3	145,5	30,4	0,9	12,8	144,1
49-59	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
9-28	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
6-37	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
1-56	пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
1-56		пшеничный /валитек-8/		3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
86-19				**31,6**	**37,8**	**124**	**345,9**	**136,9**	**5,3**	**31,2**	**937,6**
		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
41-72	422/94	Тефтели мясные (из говядины или свинины или мяса птицы)с маслом	100/5	13,8	19,9	13,2	44,9	29,7	2,3	-	288,7
10-21	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
10-74	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
1-56	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
75-57				**25,7**	**39,2**	**126,1**	**102,5**	**65**	**4,5**	**20,8**	**923**
		обед									
13-06	4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
11-41	151/94	Суп картофельный с вермишелью	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
41-80	424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
8-30	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
6-22	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
1-56	пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
1-56		пшеничный /валитек-8/		3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
84-41				**41,7**	**44,4**	**114,9**	**195,1**	**154,7**	**9,5**	**95,6**	**1009,6**
		7день									
		Завтрак									
10-56	акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	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	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
22-52	695/04	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3
6-37	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
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
78-26				**29,7**	**29,4**	**128,2**	**279,9**	**74,3**	**34,8**	**2,3**	**865,7**

		обед									
10-51	ттк	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
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
44-82	20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
9-28	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
2-92	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
87-04				**23,3**	**30,7**	**108,8**	**216,2**	**146**	**6,8**	**34,1**	**932**
		8день									
		Завтрак									
7-36	75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123
47-93	324/94	Котлета рыбная	100/5	10,4	3,5	6,8	57	23,8	0,6	0,7	78,9
18-58	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
2-92	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	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
78-87				**20,4**	**21,7**	**81,5**	**155,2**	**99,5**	**4,7**	**18,4**	**544,3**
		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
10-30	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
22-30	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
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
84-58				**32**	**45,1**	**155,9**	**418,2**	**111,3**	**9,1**	**14,9**	**1092,2**
		9 день									
		Завтрак									
12-61	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	3,2	19,3	1,9	27,8	174
42-50	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/10	15,8	26,7	3,3	14,8	20,3	65	4,6	317
14-25	517/04	Макароны отварные с овощами ?	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
6-22	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
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
79-51				**27,8**	**49,8**	**99**	**103,6**	**68,9**	**70,9**	**113,8**	**938,3**
		обед									
7-56	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
13-67	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117,7
35-01	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
10-21	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
81-70				**30,1**	**41,1**	**114,4**	**258,7**	**90,1**	**5,4**	**48,5**	**942,5**
		10 день									

		Завтрак									
14-47	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
49-83	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
79-51				**40,6**	**70,7**	**107,6**	**131,3**	**195,4**	**9,4**	**18,5**	**1211,1**
		обед									
15-38	ттк	Соленый огурец	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16
11-56	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,5	6	13,2	42,6	27,7	1,3	1,2	120,1
54-99	430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/10	20	23,2	33,1	105,2	71,2	3	4,6	424,6
4-69	638/04	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
1-56 1-56	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
89-74				**33**	**30**	**111,5**	**2409**	**160,6**	**6,6**	**37**	**819**
завтраки				**294,3**	**363,5**	**994,6**	**1746,1**	**941,2**	**146,1**	**355,2**	**8294**
обеды				**353,6**	**392,2**	**1249,9**	**2529,8**	**1453**	**132,5**	**441,8**	**9572,1**

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	647,9	270/315	353,6	154/193	294,3
Жир (г)	434/520	755,7	276/322	392,2	158/198	363,5
Углеводы (г)	1819/2178,5	2244,9	1149/1340,5	1249,09	670/838	994,6
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15371	17866,1	8139/9496	9572,1	4700/5875	8294
вит С	330/395	797	210/245	441,8	120/150	355,2