УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А._____

«01» марта 2021г

Согласовано :
Директор МАОУ СОШ № 6 НГО
Бицюта И.Н. _____

«01» марта 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды(Весна)

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
		1 день									
		Завтрак									
	3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
	416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				31,8	**28,5**	**120,5**	275,1	**73,7**	5,2	**80,7**	**833**
		Обед									
	19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
	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
	424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	638/04	Компот из с\фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				46,4	**44,4**	**145,1**	**121,6**	**123,7**	8,8	**15,2**	**1136,4**
		2 день									
		Завтрак									
	ттк	Кутага	60	3,1	-	31,8	96	63	1,9	2,4	140,4
	296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/5	26,3	18,4	43,5	249,4	41,3	1,6	0,4	440,5
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	-	15,2	14	6,6	0,9	2	59,6
	пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				31,8	**18,7**	**103,1**	**364,1**	**114**	4,7	**4,9**	**686,3**
		Обед									
	ттк	Говядина тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	30	1,8	15,5	96
	120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/15	7,3	8,8	8,7	64,9	24,5	0,7	5,5	143,1
	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	1,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	770/772/9	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				50,3	**15**	**123,5**	**147,2**	**234,4**	11,2	**38,9**	929,2

		Завтрак									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	322/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				29,5	**32,6**	**100,8**	**166**	**118,1**	**4,9**	**18,2**	**795,4**
		обед									
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	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
	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				30,4	**25**	**165,7**	**277,5**	**89,6**	**35,2**	**30,7**	**894,6**
		4 день									
		Завтрак									
	ттк	Нарезка(Огурцы свежие или соленые	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28	**25,1**	**90,8**	**89**	**53,3**	**2,9**	**30,6**	**684,3**
		обед									
	ттк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	6,6	15,2	7,5	44,3	11,2	1,4	1,9	195,3
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	23,9	1,2	1,8	123,7
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
	534/04	Капуста св.тушеная	180	4,5	8,3	19,3	62,9	28,6	0,9	17,1	169,2
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				36,6	**44,1**	**95,4**	**198,1**	**171,5**	**6,7**	**26,9**	**908,5**
		5 день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174
	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
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				25,1	**28,2**	**87,1**	**122,9**	**102,4**	**5,5**	**33,9**	**775**
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124

	129/94	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5
	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				31,5	**37,8**	**124**	**345,9**	**136,9**	**5,3**	**31,2**	**939**
		6 день									
		Завтрак									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
	422/94	Тефтели мясные (из говядины или свинины или мяса птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	0,1	255,
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				25,7	**35,6**	**126**	**101,3**	**65**	**4,5**	**20,9**	**889,3**
		обед									
	4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
	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
	424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				43,4	**44,7**	**126**	**201**	**160,5**	**9,8**	**95,9**	**1053,7**
		7день									
		Завтрак									
	акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1	-	63
	пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,8	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/04	Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28	**25,4**	**117,1**	**272,8**	**72,7**	**4,2**	**2**	**788,6**
		обед									
	ттк	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	06	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				32	**30,4**	**117,2**	**188,2**	**108,5**	**6,5**	**18,3**	**847,4**
		8день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	3,2	19,3	1,9	27,8	174

	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				19,7	**25,7**	**77,9**	**65,1**	**84,5**	**4,7**	**33,5**	**602,3**
		обед									
	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
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,5
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	7,3	12,4	4,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				40	**50,7**	**104,4**	**455**	**117,5**	**7,3**	**12,7**	**1204,3**
		9 день									
		Завтрак									
	Ттк	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	3,7	257,4
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				27,5	**33,9**	**88**	**78,6**	**61**	**7,8**	**112,8**	**743,1**
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/10	4	7,4	13	55,3	30,3	1	17	135,4
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	ттк	Компот (из ягод или фруктов)	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	8,8	106
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				32,7	**42,9**	**125,7**	**194,7**	**91,1**	**5,8**	**43,5**	**994,3**
		10 день									
		Завтрак									
	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	5,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	630/3/94	Чай с сахаром и молоком	50/150/15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				42,6	**22,7**	**92,4**	**200**	**188,4**	**9,2**	**17,7**	**827**
		обед									
	Ттк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	110/94	Борщ из св.капусты со сметаной(на мясном бульоне)	250/5	2	5,3	13,2	42,7	26,8	1,1	1,8	116,5
	430/94	Запеканка картофельная с	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4

		мясом и маслом									
	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				25,9	**34,3**	**89,2**	**227,1**	**146,8**	**5,8**	**36,5**	**795,1**
завтраки				289,7	276,4	1003,7	1734,9	933,1	53,6	355,2	7624,3
обеды				369,2	369,3	1216,2	2366,3	1380,5	102,4	329,8	9702,5

*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, с согласованием директора предприяти

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	658,9	270/315	369,2	154/193	289,7
Жир (г)	434/520	645,7	276/322	369,3	158/198	276,4
Углеводы (г)	1819/2178,5	2219,9	1149/1340,5	1216,2	670/838	1003,2
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15371	17326,8	8139/9496	9702,5	4700/5875	7624,3
вит С	330/395	685	210/245	329,8	120/150	355,2