

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

« » марта 2021г.

Согласовано _____
Директор МБОУ СОШ № 3 НГО
Скороходова Н. В.

« 01 » Март 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды (Весна)

[illegible]

		Завтрак										
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4	
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188	
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171	
	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	
				28	27,3	93,6	188,7	95,9	4,1	12,5	711,6	
		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 гречками	250/5/15	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,9	
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181	
	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.	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	
				28,6	21	154,4	270,4	88	4,6	30,4	817,5	
		4 день										
		Завтрак										
	тتك	Нарезка(Огурцы свежие или соленые)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8	
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223	
	469/94	Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221	
	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	
				26,7	23,9	82,8	77,3	46,4	2,6	26,6	635	
		обед										
	тتك	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,1	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6	
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	26,9	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	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141	
	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	
				34,8	31,6	86,8	172,3	164,7	6,2	22,7	758,6	
		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	
	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	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5	
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	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	
				23,9	30,8	79,5	104,7	76,7	4,6	21,6	672,7	
		обед										
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4	
	129/94	Рассольник Ленинградский со	250/5	3,1	4,6	20,2	30,4	34,3	0,9	14,5	145,5	

		сметаной									
	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	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
				28,3	31,3	105,6	196,4	112,8	4,2	25,9	811,1
		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	1	255,7
	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				24,2	34,2	113,6	95,1	58,1	4,3	21,6	823,2
		обед									
	4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
	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	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	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
				40,2	37,1	104,8	151,3	124,8	8,6	93,9	896,7
		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	20/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/04	Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	50	5,7	6,5	1,6	35,1	6,7	0,3	-	143,5
	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
				25,1	22,2	94,2	255,2	69,3	4	1,9	716,8
		обед									
	тгк	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6
	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	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	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
				28,8	26,5	98	166,4	98,7	5,5	16,1	728,7
		8день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5

685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	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
			18,5	18,3	70,3	125,7	72,8	3,8	22,2	500
	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	192,1
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
642/94	Какао	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
			38,3	50,4	153,3	449,1	111,7	7	11,8	1159,8
	9 день									
	Завтрак									
ТТК	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	60	0,6	3,7	2,1	8,8	10,2	4,2	14,6	46,2
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	150	6	6,6	31,8	12	7,5	0,8	3,1	214,5
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
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
			26,5	30,3	83,1	74,9	59,4	11,1	102,7	693,9
	обед									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
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	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
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.	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
			29,6	37,4	104,2	167,9	117,2	5	36,5	855
	10 день									
	Завтрак									
19/03	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	4,9	9,6	5	0,5	19	112,8
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	15,3	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
			41,8	26,6	86,6	193,6	175,1	8,9	16,4	751,8
	обед									
ттк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	1,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
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
638/04	Компот кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,5	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
				27,2	35,5	86,2	219,2	141,9	5,6	37,3	798,8
завтраки				275,4	257,9	928,4	1763,1	839,4	53,2	313,3	6982,9
обеда				349,5	335,3	1128,7	2087,2	1263,1	65,4	296,2	8663,6

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

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	факт	Норма	Факт	Норма		Факт			
	50-60%		30-35%		20-25%					
Белок (г)	424/508	624,9	270/315	349,5	154/193		275,4			
Жир (г)	434/520	593,2	276/322	335,3	158/198		257,9			
Углеводы (г)	1819/2178,5	2057,1	1149/1340,5	1128,7	670/838		928,4			
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/1537 1	15646,5	8139/9496	8663,6	4700/5875		6982,9			
вит С	330/395	609,5	210/245	296,2	120/150		313,3			