УТВЕРЖДАЮ

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

«01» марта 2021г

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

«01» марта 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ Для учащихся 1-11 классов завтраки и обеды (Весна)

	№ по сборнику рец/тур	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(или 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	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	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	**27,3**	**112,8**	**272,4**	**71**	**5,1**	**80,7**	**787,4**
		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	Курага	60	3,1	-	31,8	96	63	1,9	2,4	140,4
	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
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				29,7	**17**	**111,9**	**375,5**	**114,7**	**4,7**	**7,1**	**690,5**
		обед									
	ттк	Свекла 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
	770/772/97	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**
		3 день									

		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 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)	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	Макароны 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									
	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	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	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	129/94	Рассольник Ленинградский со	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5

		сметаной									
	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	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									
	4/2003	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	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									
	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	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	192,5
	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)	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	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	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)	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 мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4
	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				**275,4**	**257,9**	**928,4**	**1763,1**	**839,4**	**53,2**	**313,3**	**6982,9**
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 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 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	424/508	624,9	270/315	369,2	154/193	275,4
Жир (г)	434/520	593,2	276/322	369,3	158/198	257,9
Углеводы (г)	1819/2178,5	2057,1	1149/1340,5	1216,2	670/838	928,4
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/15371	15646,5	8139/9496	9702,5	4700/5875	6982,9
вит С	330/395	609,5	210/245	329,8	120/150	313,3