



2022г

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды /осень-зима/

№ по сбор нику ре- ц- тур	Наименование блюда	ВЫХОД	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
	1 день									
	Завтрак									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
416/94	Котлета из свинины с маслом	100/10	11,1	41,7	16,1	21,2	21,7	1,5	-	453,3
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			25,7	54,9	80,4	128,6	69,4	6,1	8,4	870,8
	Обед									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	6,9	7,3	22,3	49,6	49,5	3,6	8,8	184,3
403/94	Плов из свинины	260	21,8	37,3	42,5	51,8	30,0	6,3	2,8	614,1
638/04	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			35,6	45,4	131,8	161,9	118,5	11,7	22,3	1067,7
			61,3	100,3	212,2	290,5	187,9	117,8	30,7	1938,5
	2 день									
	Завтрак									
1/04	Йогурт	20/40	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	95	9,9	16,2	37,4	53,8	1,0	-	0,3	334,4
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			25,3	45,2	139,4	251,2	63,8	2,2	2,6	1012,2
	Обед									
43/04	Салат из св капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
151/94	Суп лапша с мясом	250/10	4,2	9,1	13,9	30,7	12,7	1,3	2,0	157,5

424/04	Поджарка из свинины	100	12,4	34,1	5,4	12,7	30,6	2,3	2,0	391,2
273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
770/ 772/97	Компот из св. фруктов	200	0,1	-	26,4	20,0	10,0	0,4	3,6	102,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			29,9	56,5	129,9	150,9	96,1	6,7	48,2	1136,1
			55,2	101,7	269,3	402,1	159,9	8,9	50,8	2148,3
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	5,0	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	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			22,8	17,5	63,6	152,9	78,2	5,4	95,6	579,4
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/20/10	5,1	13,9	13,4	46,9	32,4	1,5	-	202,0
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			32,8	38,5	132,7	159,8	119,9	6,4	22,1	952,3
			55,6	56,0	196,3	312,7	198,1	11,8	22,1	952,3
	4 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
439/94	Кура отварная	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			28,5	36,9	94,0	99,4	71,9	3,2	37,4	811,2
	Обед									
49/04	Салат «Морковь с яблоком»	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,0	1,3	2,1	131,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/20/10	10,1	8,4	40,8	59,1	25,0	1,3	8,3	286,8
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0

464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	20,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			42,0	30,9	181,7	243,8	234,2	8,3	37,6	1152,3
			70,5	67,8	278,7	343,2	306,1	11,5	75,0	1963,5
	5 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
424/04	Поджарка из индейки	100	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			32,6	44,1	106,3	160,9	85,7	3,8	21,2	939,1
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой со сметаной	250/20/20	8,3	12,5	20,7	42,7	39,7	1,3	13,9	231,6
305/94	Рыба припущенная	100	16,1	1,0	-	47,0	43,0	0,9	0,8	73,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	5,0	2,8	80,0	94,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			34,9	22,4	82,6	192,7	142,9	7,3	109,9	741,0
			67,5	66,5	188,9	353,6	228,6	11,1	131,1	1680,1
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленого огурца	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
403/94	Плов из свинины	260	21,8	37,3	42,5	51,8	30,0	6,3	2,8	614,1
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	58,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			28,6	37,8	80,0	98,5	61,4	8,2	8,3	776,3
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/15	4,8	12,9	8,8	61,9	27,3	1,1	0,1	172,8
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16,0	20,0	21,7	1,5	-	453,3
273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
638/04	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			32,8	74,2	157,0	148,7	87,5	5,1	0,8	1326,1
			61,4	112,0	237,0	247,2	148,9	13,3	9,1	2102,4
	7день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	95	9,9	16,2	37,4	53,8	1,0	0,2	-	334,4
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			21,9	29,4	126,3	231,0	58,8	1,9	23,1	838,7
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/10	3,6	10,5	13,4	46,2	30,0	1,3	-	164,5
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	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			24,1	21,3	101,1	175,0	109,0	4,2	35,9	671,9
			46,0	50,7	227,4	406,0	167,8	6,1	59,0	1510,6
	8день									
	Завтрак									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
424/04	Поджарка из индейки	100	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	58,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			32,5	37,1	88,9	86,3	65,0	4,8	6,1	802,6
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
129/94	Суп-пюре картофельный с индейкой и гренками	250/25/15	11,7	11,4	33,0	55,3	23,0	1,3	9,6	286,3
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0

пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			43,0	49,2	187,6	321,2	146,0	6,1	27,9	1306,6
			75,5	86,3	276,5	407,6	211,0	10,9	34,0	2109,2
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
518/97	Котлета куриная	105	19,5	14,2	19,1	20,4	93,7	1,9	1,8	284,6
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,1
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			32,2	38,9	101,1	164,9	120,8	25,5	6,3	832,1
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/25	6,7	8,0	14,0	35,8	15,3	1,4	2,1	156,0
439/94	Кура отварная	105	18,0	18,0	-	25,3	21,0	1,1	0,2	234,2
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	20,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			38,2	48,2	112,2	231,7	131,1	7,4	44,6	977,7
			70,7	87,1	213,3	396,6	251,9	32,9	50,9	1810,0
	10 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			21,0	11,4	80,4	138,2	76,7	2,8	24,1	493,9
	Обед									
43/04	Салат из св капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми со свининой	250/10	7,6	8,9	22,3	86,8	49,0	5,9	8,9	221,8
424/04	Поджарка из свинины	100	12,4	34,1	5,4	12,7	30,6	2,3	2,0	391,2
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	58,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			31,6	56,3	130,9	200,6	136,9	11,5	51,6	1164,9
			52,6	67,7	211,3	338,8	213,6	14,3	75,7	1658,8
	завтраки за 10 дней		271,1	353,2	960,4	1511,9	751,7	63,9	233,1	7956,3
	обеда за 10 дней		344,9	442,9	1347,	1986,3	1322,1	74,7	400,9	10496,

*/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 (завтрак + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	424/508	616,0	270/315	344,9	154/193	271,1
Жир (г)	434/520	796,1	276/322	442,9	158/198	353,2
Углеводы (г)	1819/ 2178,5	2307,9	1149/ 1340,5	1347,5	670/838	960,4
Энергетическ ая ценность ,Ккал	12839/ 15371	18452,9	8139/ 9496	10496,6	4700/5875	7956,3
Витамин С	330/395	634,0	210/245	400,9	120/150	233,1