



директор МБОУ СОШ №3 НГО
 Н.В. Шкодова
ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
 МБОУ СОШ №3 НГО на 2020-2021 учебный год
 (завтраки и обеды) осень-зима

№ по сбор/к у 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	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4	
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	18	16,1	36	27,7	1,4	0,1	291,6	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
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	
			32,6	32,8	201,1	307,9	22,3	6,85	80,74	797,6	
	Обед										
1/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	82,1	3,3	0,8	2,1	183,2	
413/04	Сосиски отварные с маслом	2шт/50 /10	11,2	31,2	1,7	8,4	4	0,5	-	332	
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
638/04	Компот (с\фрукты) с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	25	124	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			34,1	45,7	162	183,4	88,8	4,5	29,9	1167,6	
	2 день										
	Завтрак										
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88	
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58	
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			31,5	24,4	84	184,9	62,1	21,1	40,4	674,2	
	обед										
41/1	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	1,3	0,8	22,9	123,7	
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	
770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102	

	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
				42,5	64,3	119,6	170,8	181,2	^{10,2}	45,5	1203,9
		3 день									
		Завтрак									
	^{2/03} или3/03	Морковь с яблоками(с кур или изюм)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117
	303/94	Рыба припущенная	100	22,3	7,7	-	21,9	28,5	0,6	1,2	158
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	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 /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
				37	20,7	128,3	134,5	92	3,6	15,2	826,8
		обед									
	тتك	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	-	1,8	15,5	96
	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	250/10/ 10	8,3	6,9	29,1	7,5	48,6	^{14,1}	8,4	207,3
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/94	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,2	21,7	28,3	7,5	0,5	-	79,5
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	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
				30,3	24	163,6	^{271,7}	^{119,7}	19,4	45,9	898,2
		4 день									
		Завтрак									
	тتك	Салат из св. огурцов	100	0,8	6,1	2,4	35	13	0,6	8,9	120,2
	439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	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
				28	30,8	78,2	^{140,6}	68,4	3,1	14,2	794,6
		обед									
	тتك	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	50/50	7	5,4	9,3	45,2	11,5	1	48	116
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/15/ 10	4,6	8,5	13,5	49	29,8	1,3	10,8	148,6
	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 /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
				40,5	36,5	108,6	210,1	183,5	^{6,7}	82,3	898,2
		5 день									
		Завтрак									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124

	41/1	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	250/10	4,1	5,1	16,4	29,9	36,1	1,4	12	129,2
	303/94	Рыба припущенная с маслом	100/10	22,4	15	0,1	24,3	28,5	0,6	2,2	224
	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 /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				39	35,1	100,4	155,6	112,1	6,5	19,7	849,7
		8 день									
		Завтрак									
	ткк	Яйцо отварное с зел.горошком	100	6,3	14,6	2,9	26,6	15,7	1	7,8	168,9
	43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
	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 и молоком	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				29,2	3,5	78	233,7	310,2	3,2	13,9	746,3
		обед									
	40/97	Салат из св.огурцов	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	134/04	Суп крестьянский м мясом и сметаной	250/15/ 5	7,4	7,2	14,4	32,8	2	0,5	10	153,1
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	пром	Сок на разлив	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				24,5	38,5	135,8	300,9	79,6	5,9	39,3	960,5
		9 день									
		Завтрак									
	ткк	Салат из свежих помидор	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/5	15,8	23,1	3,3	14,8	20,3	2,8	4,6	284
	541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
	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 /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				25,1	38,9	71,6	173,8	60,9	28,5	135	717,8
		обед									
	2/03или 3/03	Морковь с яблоками(кур.или изюмом)	100	1,4	0,12	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117
	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
	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
	638-04	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7

				32,9	31,4	151,3	271,3	111,9	5,6	38,7	989,6
		10 день									
		Завтрак									
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88	
413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	8,4	4	0,5	-	299	
517/04	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4	
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 /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
			28,4	46	103,2	137,3	55,8	3,7	42,3	918,6	
		обед									
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124	
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,1	6,8	13,5	45,4	28,1	1,1	9,2	134,2	
430/94	Запеканка карт.с мясом и с маслом	180/10	18,1	24,9	29,8	96	64,1	2,7	4,1	418,4	
тгк	Компот (из св.м.ягод) с вит С	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	28,8	106	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			30,2	42,6	109,7	241	147,3	7	59,6	914,9	
завтраки			286,1	342,6	1079,8	1865,5	935,3	84,15	394,64	8058,1	
обеда			342,3	411	1293,7	2096,3	1232,4	79,7	471,4	8984,1	

Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков 20-25% 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	631,3	270/315	342,3	154/193	289
Жир (г)	434/520	1388,1	276/322	411	158/198	345,8
Углеводы (г)	1819/217 8,5	2381,6	1149/1340, 5	1293,7	670/838	1087,9
Энергетич еская ценность,К кал	128396/1 5371	17113,9	8139/9496	8984,1	4700/5875	8129,8
вит С	330/395	863,44	210/245	471,4	120/150	392,04