



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 МБОУ СОШ №3 НГО на 2020-2021 учебный год
 (обеда) осень-зима**

№ по сбор/ку рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
	1 день										
	Обед										
1/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,07	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	
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
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 и пшеничный витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0, 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			37,6	29,57	153	259,7	131,1	9	85	1004,3	
	2 день										
	Обед										
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/ 10	7,2	7,8	8,6	62,1	2	0,8	25,7	132,6	
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	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0, 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			44,2	63,6	108	202,1	196,3	11,1	80	1155,8	
	3 день										
	Обед										
2/03или 3/03	Морковь с яблоками(с кур или изюмом)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117	
212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/1 0	6,8	6,6	29,1	6,1	48	14, 1	8,3	287	
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 витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0, 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	

			45,5	27,6	168,5	146,5	145,8	18	21,5	1157,9
		4 день								
		Обед								
40/97	Салат из св. огурцом	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
110/94	Борщ из св.капусты с курой и сметаной	250/5/10	3	7,6	13,4	46,7	27,8	1,2	10,8	134,2
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,1	20,8	0,1	24,3	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	72	-	-	0,4	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	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
			32,6	53,9	103,7	211,2	107,6	4,9	39	1004,7
		5 день								
		Обед								
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
129/94	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5
413/04	Колбаса отварная	100	12,8	2,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257
273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
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 витамин.	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
			29,4	25,1	119,1	123,1	100	5,1	23,8	985
		6 день								
		Обед								
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88
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
422/94	Тефтели из говядины с маслом	100/10	13,9	23,6	13,2	46,1	29,7	2,9	1	321,7
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	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
			31,3	43,3	139,3	184	111,3	6,5	70,1	1048,3
		7 день								
		Обед								
пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
01/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	10,3	2,1	131
131,94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,4	29,9	36,1	1,4	12	129,2
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04	Слойка с творогом	65	7,5	8,4	21,1	45,7	8,8	0,4	0,1	186,6

	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	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
				28,8	25	172,2	317,7	157,1	^{15,2}	16,4	1001,2
		8 день									
		Обед									
	40/97	Салат из св.огурцов	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	134/04	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/5/5	4,3	6,6	14,4	30,1	0,7	0,5	7,8	215,5
	43/03	Суфле рыбка с маслом	100/5	13,7	15,3	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	231
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	630/3/9 4	Чай с молоком с сахаром	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	33,0	6,0	0,4	0,3	87,0
	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
				29,7	47,4	104	^{177,6}	85,9	^{3,9}	^{36,4}	1014
		9 день									
		Обед									
	40/97	Салат из св помидор	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	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
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	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/	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
				29,6	50,4	95,2	306	^{73,4}	^{29,8}	135,7	921,6
		10 день									
		Обед									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	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
	413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	7,2	4	0,5	-	299
	517/04	Макароны 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/	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
				35,2	58,1	125,7	178,2	^{116,9}	4,9	28,7	1132,9
2рацион				343,9	423,97	1288,7	1928,5	1225,4	^{108,4}	536,6	10425,7

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	
	Обед (10дней)	
	Норма 30-35%	Факт
Белок (г)	270/315	343,9
Жир (г)	276/322	423,97
Углеводы (г)	1149/1340,5	1288,7
Энергетическая ценность,Ккал	8139/9496	10425,7
вит с	210/245	534