

УТВЕРЖДАЮ

Согласовано :

Директор МП Столовая № 6/Ш.О.
Каленюк Л.А.Директор МБОУ СОШ п. Калиново
Скороходов М. Л.

« 01 » марта 2022г.

« » 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды /весна/

№ по сбор- нику рецеп- тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
	1 день									
	Завтрак									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
416/94	Биточки мясные (говядина или свинина)	100	15,8	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	58,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			27,9	26,2	67,6	127,9	71,3	5,3	0,7	614,2
	Обед									
тгк	Морковь тушеная	60	0,8	0,9	1,5	22,2	11,3	18,2	1,3	21,1
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	49,2	48,2	3,7	8,7	165,5
403/94	Плов из мяса (свинина или говядина)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
638/04	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
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
			46,6	22,3	119,6	158,6	231,4	30,3	24,0	854,6
			74,5	48,5	187,2	286,5	302,7	35,6	24,7	1468,8
	2 день									
	Завтрак									
тгк	Салат из свежих овощей (св.огурцы и св.помидоры)	60	0,5	3,9	1,8	59,2	8,3	9,0	10,0	59,2
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
695/04	Выпечка (Слойка с творогом или Лакомка)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,2	215,3
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			19,4	27,5	99,7	290,5	68,2	11,1	12,3	709,2
	Обед									
1/97	Бутерброд с маслом	20/40	4,6	15,1	25,5	14,2	6,3	0,6	0,2	223,6
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/5	4,4	6,1	13,9	31,4	10,9	1,1	2,1	128,9
424/04	Поджарка мясная	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
273/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
70/772/ 97	Компот из св. фруктов	200	0,1	-	26,4	20,0	10,0	0,4	3,6	102
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

			42,4	42,8	128,4	92,3	68,8	5,6	8,8	1016,3
			61,8	70,3	228,1	382,8	137,0	16,7	21,1	1725,5
	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	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			22,2	22,3	84,3	151,9	92,6	5,3	95,0	608,1
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт.	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/10/10	6,4	7,1	20,3	23,5	17,0	1,3	2,4	173,8
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	31,4	1,4	214,0
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	-	-	24,0	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
			27,7	25,1	141,9	243,2	81,9	34,1	25,5	797,4
			49,9	47,4	226,2	395,1	174,5	39,4	120,5	1405,5
	4 день									
	Завтрак									
4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,0	0,4	-	228,0
685/04	Чай с сахаром с 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
			25,6	33,0	80,5	126,7	94,5	4,1	7,1	703,5
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	65,0
110/94	Борщ из св. капусты с курой со сметаной	250/5/10	2,9	7,7	13,3	46,7	28,6	1,2	-	134,2
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126,0
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
			36,1	33,2	107,6	200,9	184,8	7,2	2,3	853,4
			61,7	66,2	188,1	327,6	279,3	11,3	9,4	1556,9
	5 день									
	Завтрак									
тгк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	18,0	1,1	9,3	57,6
424/04	Поджарка мясная	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
273/04	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
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
			37,0	25,7	97,8	95,1	59,6	4,6	12,4	753,4

	Обед									
тгк -	Салат из отв. картофеля с сол.огурцом	60	0.8	3.7	5.5	10.1	8.5	0.4	2.8	60.6
212/97	Суп пюре картоф. с мясом и гречками	250/10/10	8.3	6.7	29.1	47.2	15.3	1.2	0.1	224.6
324/94	Биточки рыбные	100	10.4	1.9	6.8	35.8	23.8	0.6	0.7	85.9
463/94	Каша перловая	150	4.5	6.0	32.0	57.0	5.4	-	-	204.0
685/04	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15.0	12.0	6.0	0.8	-	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
			27.3	19.0	116.9	130.8	78.0	3.9	4.0	745.3
			64.3	44.7	214.7	225.9	137.6	8.5	16.4	1498.7
	6 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0.8	6.1	4.1	27.4	27.4	0.6	10.1	74.4
403/94	Плов из мяса (свинина или говядина)	260	35.2	15.3	42.5	55.6	152.7	7.5	13.6	455.8
685/04	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15.0	12.0	6.0	0.8	0.1	58
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
			40.0	21.9	83.5	106.7	197.5	9.4	24.2	676.4
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	24.8	4.8	1.0	-	63.0
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/5	4.4	6.1	13.9	31.4	10.9	1.1	2.1	128.9
416/94	Котлета мясная	100	15.8	14.4	16.0	34.8	27.7	1.4	0.1	258.6
464/94	Каша гречневая	150	4.5	6.9	22.3	45.8	20.3	1.8	-	171.7
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.	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
			34.2	32.5	105.8	168.4	82.9	6.2	2.6	833.7
			74.2	54.4	189.3	275.1	280.4	15.6	26.8	1510.1
	7 день									
	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 пшеница с маслом	200/10	4.7	9.6	26.8	29.4	28.2	31.4	1.4	214.0
695/04	Выпечка (Лакомка)	100	10.4	17.0	39.3	56.7	1.0	-	0.3	352.0
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24.0	16.1	-	-	20.0	95.0
пром	Хлеб пшеничный витам.	20	2.2	0.3	12.6	4.7	3.1	0.3	0.1	45.8
			20.8	30.0	119.0	226.9	46.3	31.8	23.1	813.9
	Обед									
20/03	Салат из разных овощей	60	0.9	9.1	4.7	19.2	11.6	1.1	17.3	104.4
131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4.1	5.1	16.6	30.0	36.1	1.4	12.0	129.2
43/03	Суфле рыбка	100	13.7	11.7	9.6	45.1	19.4	0.4	0.7	198.0
469/94	Макароны отварные	150	5.3	6.2	35.3	12.6	6.6	0.6	-	221
тгк	Напиток	200	-	-	19.0	-	-	-	20.0	80.0
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
			27.8	32.6	107.1	118.6	85.1	4.0	50.4	820.8
			48.6	62.6	226.1	345.5	131.4	35.8	73.5	1634.7
	8 день									

	Завтрак									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
423/94	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	16,9	27,3	2,7	1,3	151,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171,0
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	-	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
			23,2	20,4	68,0	111,2	69,8	6,8	1,7	531,2
	Обед									
3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1,0	0,5	369,5
212/97	Суп пюре картоф. с мясом с гренками	250/10/15	8,9	7,0	32,95	50,74	17,62	0,95	8,5	235,7
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320,0
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	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			34,8	50,7	156,05	445,24	80,12	3,65	11,5	1178,8
			58,0	71,1	224,05	556,44	149,92	10,45	13,2	1710,0
	9 день									
	Завтрак									
1/97	Бутерброд с маслом	20/40	4,6	15,1	25,5	14,2	6,3	0,6	0,2	223,6
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,0	0,4	-	228,0
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			29,0	35,0	115,2	84,6	126,8	5,8	82,2	859,0
	Обед									
тгк	Салат из отвар. картоф. с сол. огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	8,5	0,4	2,8	60,6
129/94	Рассольник «Ленинградский» с курой со сметаной	250/10/5	4,7	6,5	20,2	32,7	36,7	1,0	12,8	159,9
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,0	57,0	5,4	-	-	204,0
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.	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
			31,5	33,9	111,0	154,5	100,1	3,4	16,2	859,7
			60,5	68,9	226,2	239,1	226,9	9,2	98,4	1718,7
	10 день									
	Завтрак									
тгк	Салат «школьный»	60	1,5	5,9	5,0	7,3	9,1	0,2	4,5	76,2
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
273/04	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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	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
			26,7	25,9	99,3	112,7	46,5	1,7	5,8	717,4
	Обед									
тгк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	18,0	1,1	9,3	52,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	6,0	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
424/04	Поджарка мясная	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	-	58,0
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4

	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			40,5	30,7	94,2	136,1	127,9	11,4	24,8	794,3
			67,2	56,6	193,5	248,8	174,4	13,1	30,6	1511,7
Завтраки			271,8	267,9	914,9	1434,2	873,1	85,9	264,5	6986,3
Обеды			375,6	322,8	1287,85	1848,64	1167,52	109,75	170,8	947,1

*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

Нутриент	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) (12дней)		Обед (12 дней)		Завтрак (12дней)					
	норма	факт	Норма	Факт	Норма		Факт			
	50-60%		30-35%		20-25%					
Белок (г)	508,8/609,6	647,4	324/378	375,6	184,8/231,6		271,8			
Жир (г)	520,8/832,0	590,7	331,2/386,4	322,8	189,6/237,6		267,9			
Углеводы (г)	2182,8/2614,2	2202,75	1378,8/1608,6	1287,85	804/1005,6		914,9			
Энергетическая ценность, Ккал	15406,8/18445,2	16458,0	9766,8/11395,2	9471,7	5640/7050		6986,3			
Вит С	396/474	435,3	252/294	170,8	144/180		264,5			