

УТВЕРЖДАЮ:



2022г

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ п.Калиново

« 01 » 09 2022г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды /осень-зима/

№ по сбор нику рец- 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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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.	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
			24,7	53,6	75,7	115,5	64,2	5,6	0,5	833,5
	Обед									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	7,6	8,9	22,3	50,0	50,7	3,7	8,8	203,0
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	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
			36,0	47,0	130,8	153,1	114,1	11,6	18,3	1081,2
			60,7	100,6	206,5	268,6	178,3	17,2	18,8	1914,7
	2 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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	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
			25,3	45,2	139,4	251,2	63,8	2,2	2,6	1012,2
	Обед									
43/04	Салат из св капусты	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
151/94	Суп лапша домашняя 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	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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
			28,3	55,1	119,3	126,5	88,1	6,1	32,2	1056,8
			53,6	100,3	258,7	377,7	151,9	8,3	34,4	2069,0
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
332/94	Тефтели рыбные с маслом	100/5	14,4	12,5	12,8	55,9	25,2	0,6	0,7	221,0
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	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
			22,3	19,8	81,8	138,4	70,0	5,1	90,9	574,5
	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	250/15/15	4,5	13,2	13,6	49,4	31,6	1,5	0,1	193,8
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
			32,2	37,8	132,9	162,3	119,1	6,4	22,2	944,1
			54,5	57,6	214,7	300,7	189,1	11,5	113,1	1518,6
	4 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
439/94	Кура отварная	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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
			27,2	31,7	83,6	78,5	60,2	2,8	30,7	646,9
	Обед									
49/04	Салат «Морковь с яблоком»	60	0,7	-	18,8	24,2	28,8	0,8	1,3	78,6
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гречками	250/30/15	10,6	9,0	33,1	57,4	24,2	1,3	8,4	261,2

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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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
			41,1	30,1	157,1	216,9	210,2	7,4	32,6	1040,1
			68,3	61,84	240,7	295,4	270,4	10,2	63,3	1687,0
	5 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	9,2	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
424/04	Поджарка из индейки	100	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,2	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 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
			31,1	38,9	99,3	127,6	68,7	3,5	15,2	842,2
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой и сметаной	250/20/5	8,2	11,5	20,6	39,9	39,3	1,3	13,8	221,1
305/94	Рыба припущенная	100	16,1	1,0	-	47,0	43,0	0,9	0,8	73,9
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	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
			33,9	20,1	100,7	175,3	132,9	7,0	112,1	692,6
			65,0	59,0	200,0	302,9	201,6	10,5	127,3	1534,8
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленого огурца	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов из свинины	260	21,8	37,3	42,5	51,8	30,0	6,3	2,8	614,1
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
			27,6	37,8	80,1	93,4	57,0	8,1	10,2	773,0
	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	250/10/15	4,1	11,2	8,8	61,6	26,1	1,0	0,1	154,0
424/04	Котлета из свинины с маслом	100/5	11,14	41,73	16,1	21,2	21,72	1,5	-	486,3
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,2	0,6	-	221,0

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.	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
			31,14	74,93	150,1	147,1	85,32	4,9	0,8	1341,2
			58,74	112,73	230,2	240,5	142,32	13,0	11,0	2114,2
	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»	80	8,3	13,6	31,5	45,3	0,8	0,2	-	281,6
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
			20,3	26,8	120,4	222,5	58,6	1,9	23,1	785,9
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
110/94	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	4,4	12,2	13,4	46,6	31,3	1,4	0,3	183,3
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	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			24,0	21,7	95,7	160,8	100,7	4,0	31,5	652,8
			44,3	48,5	216,1	383,3	159,3	5,9	54,6	1438,7
	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	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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.	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
			31,8	35,9	81,2	83,6	62,4	4,8	6,1	688,0
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	9,2	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
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

тتك	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	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
			42,5	45,2	187,6	290,4	130,0	5,9	21,9	1253,8
			74,3	81,1	268,8	374,0	192,4	10,7	28,0	1941,8
	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	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
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.	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
			30,6	36,7	96,7	142,8	114,7	21,7	23,7	786,3
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
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	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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	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
			37,5	40,6	105,1	204,5	119,0	6,7	33,6	905,0
			68,1	77,3	201,8	347,3	233,7	28,4	57,3	1691,3
	10 день									
	Завтрак									
тتك	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,44	5,5	6,9	57,0	23,8	0,6	0,7	118,9
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
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
			20,14	13,8	75,9	128,3	66,6	2,4	18,0	492,9
	Обед									
43/04	Салат из св капусты	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
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	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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	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
			30,3	54,9	119,6	176,0	126,9	11,0	35,6	1015,1

			48,4	72,2	199,1	287,6	199,7	13,7	53,3	1548,1
	Завтраки за 10 дней		261,04	340,2	934,1	1381,8	686,2	58,1	221,0	7435,4
	Обеды за 10 дней		336,94	427,43	1298,9	1812,9	1226,32	71,0	340,18	9982,7

*/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 завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10 дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	424/508	597,98	270/315	336,94	154/193	261,04
Жир (г)	434/520	767,63	276/322	427,43	158/198	340,2
Углеводы (г)	1819/ 2178,5	2233,0	1149/ 1340,5	1298,9	670/838	934,1
Энергетическая ценность, Ккал	128396/ 15371	17418,1	8139/ 9496	9982,7	4700/5875	7435,4
Витамин С	330/395	561,18	210/245	340,18	120/150	221,0