

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП «Столовая № 6 НГО»
Каленюк Л.А.

« » января 2021г



Согласовано :

Директор МБОУ СОШ НГО п. Калиново
Скорыходов М.Д.



2021г

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАСОВ (Обеды)
(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										
19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,9	22,3	50,6	48,9	3,5	8,8	174,4	
416/94	Биточки мясные (или говядина, или свинина или мясо птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
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	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			35,5	34,6	150,3	166,6	119,5	9,7	94,3	1033,9	
	2 день										
	Обед										
75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123	
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	
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 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	
			43,5	65,8	110,9	192	212,7	11,9	53,9	1185	
	3 день										
	Обед										
ттк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	30	1,8	15,5	96	
212/97	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	5,2	6,3	29,1	48,5	16,8	0,9	8,3	198	
20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
642/94	Какао	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190	
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	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	

	Обед										
75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123	
138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/5	7,8	5,9	22,3	50,6	48,9	3,5	8,8	174,4	
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	0,9	4,5	196,2	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	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	
			29,9	24,3	114,9	210,5	154,2	8,5	27,4	769,8	
	9 день										
	Обед										
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,3	19,3	1,9	28,8	174	
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	
517/04	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4	
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	
			33,4	49,3	118,6	231,6	80,9	10,1	117,1	1022,4	
	10 день?										
	Обед										
19/03	Салат «Картофельный с зеленым горошком»	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188	
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4	
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	
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	
			42,2	72,5	131	185,7	246,2	11,1	44,8	1316,6	
2рацион			363,2	432,2	1237,8	1936,1	1422,7	83	484,8	10116,7	

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

Нутриен	Обед (10 дней)	
	Норма	Факт
	30-35%	
Белок (г)	270/315	363,2
Жир (г)	276/322	432,2
Углеводы (г)	1149/1340,5	1237,8
Энергетическая ценность, Ккал	8139/9496	10116,7
ВИТ С	210/245	484,8