УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № НГО Каленюк Л.А.

PH 102660132

января 2021 г Столовая №6

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ НГО п. Калиново Скороходов М. Л.

п. Калиново

СОШ

2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды (Зима)

№ по	NAMES OF THE PERSON	.41	Химический состав							
сбор/к у рец/ту р	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
71755381	1 день				16.3	130	14		13	
212/97	Завтрак		0.9			42.6			- 9.5	
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 мясные(или говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-9	228
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
	BRIDGE COLLEGE STORY CONTROL		31	27,3	212,8	272,4	71	5,1	80,7	787,4
	Обед		12,4		1881	1004				3
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	12,5	6,8	22,3	54,8	51	3,7	9	201
424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	70/30	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,0
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
638/04	Компот из с/фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			47,6	37,6	122,7	111	111,4	8,1	13,8	999,6
	2 день									
	Завтрак	60	16	4.66					11.5	
75/94	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	25,3	20,6	1,1	7,6	73,8
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	23,1	16,6	45,8	256,4	39,8	1,4	0,5	420,3
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
······································	Ней с самарися в цему веж		27,9	21,6	87	304,8	72,3	3,9	12,3	623,
320%	обед	30/30	1.5	-0.2	- 9.3	7		6.3	0.3	4.12
ТТК	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7		0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	17,2	45,8	259,1	41,1	1,4	1,7	438
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,

770/772/9	мясо птицы)	200	0.1		06.1	000	10	0.4	2.5	100
7 7 7	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
47275	пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
	Ballie or capture		40,9	67,6	137	360,2	223,6	10,2	22,3	1382
1,000	Actes valuesod a	202.21			100			N. A.	141	
	3 день									
71/04	Завтрак	(0)	0.0	(1	4.1	27.4	27.4	0,6	10,1	74.4
20/07	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4			74,4
20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,
	пшеничный /валитек-8/	0.0	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,
n die			25,3	27,6	85,2	186,8	97,3	4,4	16,3	66'
100000	обед	AN 28						U.L		
ТТК	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4		1,1	9,3	57,6
пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,
212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	9,9	7,2	29,1	48,6	16	0,8	8,5	224,
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/94		75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	_	119
82/03	Ватрушка с творогом Кисель	200		4,0	24	16,1	11,5	-	20	95
82/03	витаминизированный		-	-			_			
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,
	пшеничный /валитек-8/	200	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,
			32,4	24	158,2	299,5	85,1	5,4	39,5	872,
100000							- Bull			
	4 день				113,6				41.0	364
	Завтрак									
ТТК	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7	•	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	289
273/94	Горошница	150	24,2	5,9	27,9	33,6	26,9	1,6	1,5	250
82/03	Кисель	200	-	-	24	16,1	W = .69		20	95
74014	витаминизированный	20/20	1.6	0.2	0.2	7	0 2	0.2	0.2	12
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3		8,3	0,2	0,3	42,
	пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,
	-5		46,9	30,9	74,3	100,7	66,7	3,6	25,1	737
TVDY:	обед	60	5.5	1.00	2.1	29	6.1	1	0.5	72
TTK	Яйцо отварное с кукурузой	00	5,5	4,08	2,1	29	6,1	1	0,5	73,
110/94	консервированной Борщ из св. капусты с	250/25/5	6,4	8,4	13,5	48,4	31,8	1,4	1,8	152
110/54	курой и сметаной	23012313	0,4	0,4	13,3	70,7	31,0	1,7	1,0	132
518/97	Котлета куриная	100 .	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	27
534/04	Копуста куриная Капуста св. тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8		14
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	- 0,9	15,3	16	7,2	0,8	14,3	61,
		200/13/10		0,2	9,3	7	8,3	0,9	0,3	42,
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2	12,6	4,7	3,1	0,2	0,3	42,
	пшеничный /валитек-8/		38,1	33,4	87,1			6,4	22,7	787
		344.31	30,1	33,4	0/,1	170,9	107,0		22,1	707
7111034										
THEORE	5 день				112,6	4,7	1.018	1,0,3	10,1	1

	5/94	Котлета мясная (из	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
-		говядины или свинины									
		или мяса птицы)	759/10		4.5			777.2	17.7	12.6	
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		пшеничный /валитек-8/	140	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
	68.003	Getter growtenia	220/14-2	23,9	30,8	79,5	104,7	76,7	4,6	21,6	672,7
	71500.77.7	обед	75/20								
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	129/94	Рассольник ленинградский	250/5	3,1	5,5	20,2	30,4	35,1	1	11	145,5
		со сметаной (на мясном									
		бульоне)									
	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-,-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
	пром	пшеничный /валитек-8/	20,20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		IIIIICIIII IIIIIII / BAJIII I CR O/		28,3	32,2	105,6		113,6	4,3	22,4	811,1
	9.000	A SECTION OF THE PARTY OF THE P		20,5	32,2	103,0	170,4	113,0		,.	012,1
		6 день									1 1 1
	1/97	Завтрак	15/45	5	11.5	20.6	14,3	7.1	0,8	0.2	202.1
	422/94	Бутерброд с маслом			11,5			7,1	-	0,3	202,1
	422/94	Тефтели мясные(из	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,1	2,9	1	255,7
	13894	говядины или свинины			0,0			50.3			
	162/04	или мяса птицы)	1.50	2.0	()	20.6	1.4	12	0.4		220
	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	82/03	Кисель	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	10000	витаминизированный	361		0.0			0.0	0.0	0.0	
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		nmennand amazoe 8/		24,2	34,2	113,6	95,1	58,1	4,3	21,6	823,2
						1010	1151	100.0		1-1	200
		обед									
	4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
	151/94	Суп –лапша домашняя с	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
		МЯСОМ		100	The s		197	116		39.1	
	424/04	Поджарка из свинины(70/30	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	31104	или говядины)	140				19	2.8			
	469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				40,2	37,1	104,8	151,3	124,8	8,6	83,9	896,7
		7день	An T	a a			274		01/1		This like
	1.20	Завтрак	03,671,571			12.1			3.7		
	акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	-	63
	пром	Кисломолочный	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	TIPOW	продукт(Йогурт)	- CANADA	,,,,,	5,1	10,5	120	1011	,,1	-,0,	,,,
	262/94	Каша молочная пшенная с	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	28,2	32,4	2,1	214
		маслом	200/10	.,,	,,0	20,7	22,1	20,2		,1	
	695/04	Слойка с творогом	50	5,7	6,5	1,6	35,1	6,7	0,3		143,5
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
		Хлеб ржаной и	20/20		0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,2	42,4
	пром	ллео ржанои и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2			3,1	0,2		
		пшеничный /валитек-8/				12,6	4,7			0,1	45,8
				25,2	25,9	94,3	25,7	65,1	34,3	4	749,8

	1										
4	The state of the s	Салат картофельный с	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6
	101101	сол.огурцом									
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
	20/07	Рыба под сырной	50/50	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
	464/94	корочкой	150	1.5	6.0	20.0	15.0	20.2	1.0		
		Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	1-1	171
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				26,1	26,7	89,6	164,5	100,1	5,8	19,9	684,1
	300%		1.60			10,4	13.2	8,4			
	11654	8день	\$500 HW19				ME.S.	28,1			
		Завтрак									
	75/94	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	25,3	20,6	1,1	7,6	73,8
	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	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	3-3	15	12	6	0,8	12,3	58
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				18,9		72,5	131,8	81,8	3,8	12,5	469,4
		обед		110			THAT IS		The second		
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1	0,5	369,5
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,1
	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	20/20	1,6	0,2	9,3	7				
	пром	пшеничный /валитек-8/	20/20	2,2	0,2			8,3	0,2	0,3	42,4
		IIIIICIIII IIIBIII / BESIIII CK-0/	8. 1	33,4	45,4	12,6	4,7 415,1	3,1	0,3	0,1	45,8 1065,8
				33,4	43,4	144,0	413,1	100,7		14,7	1005,8
		9 день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	60	0.0	0.1	17	10.2	11.6	1 1	17.2	1044
	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/10	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
	517/04			15,8		3,2	14,8	20,3	2,8	4,6	317
		Макароны отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	12	7,5	0,8	0,6	211,2
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		634366 1 637 6 27	1015	26,9	43	85,2	87,7	60,8	8	102,9	814,8
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/15/15	5	8,8	13,1		7,1	1,1	5,8	153,1
	439/94	Кура отварная	100	171	172		22.1	20	1 1	0.2	222
	463/94	Рис отварной		17,1	17,2	20 6	23,1	20	1,1	0,2	223
		-	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	ТТК	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	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
No. of State		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				30,6	42,4	104,4	247	94	5,1	45,3	905,7
	4										
		10 день									4
		Завтрак									

	103	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8
	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
	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	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				39,8	64,6	103,3	124,3	188,1	9,1	17,2	1135,9
		обед	A 30 30 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11								
	TTK	Соленый огурец(нарезка)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,2	7,8	13,6	48,3	28,1	1,1	11	145
	430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4
	638/04	Компот кураги с вит С	200	1,2	10-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
	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	0,2	0,3	42,4 45,8
		ATRIBUTE		30	36,8	97,4	266,5	142,5	5,6	44	820,2
		Temperature Property	2000			125.3	386.5		4.33	0.34	
автраки беды				290 347,6	319,7 383,2	1007,7 1151,6	1434,6	837,9 1271,4	81,1 68,7	314,1	7481,9
лоды				341,0	303,4	1151,0	4300,4	14/1,4	00,7	338,5	9226,1

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

Нутриен	Carrier scan		счет завтракої		оне, %удовлетворения з 30-35%/ потребности ой ценности					
	2-х разовое (завтрау + с (10дней)		Обед (10 ді	ней)	Завтрак (10дней)					
	норма 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт				
Белок (г)	424/508	637,6	270/315	347,6	154/193	290				
Жир (г)	434/520	702,9	276/322	383,2	158/198	319,7				
Углеводы (г)	1819/2178,5	2159,3	1149/1340,5	1151,6	670/838	1007,7				
Энергетическая ценность,Ккал	128396/1537	16708	8139/9496	92226,1	4700/5875	7481,9				
вит С	330/395	652,6	210/245	338,5	120/150	314,1				