

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А. _____

«__» январь 2022г



Согласовано:

Директор МП ОУ СОШ п. Калиново
Скороходов М.Л. _____

2022г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 5-11 классов завтрак и обед (Осень-зима)

№ по сборнику рецептур	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	24,2	4,8	1,0	-	63,0
416/94	Биточки мясные (говядина или свинина)	100	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
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	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			28,8	27,5	72,1	136,4	75,3	5,7	0,7	648,4
Обед										
1/03	Морковь с курагой или изюмом	100	1,2	0,0	31,3	40,3	48,0	1,3	2,1	131,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	6,2	5,6	22,3	49,2	48,24	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	-	124,0
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
			48,7	21,8	160,5	182,6	273,9	13,7	25,1	1008,6
			77,5	49,3	232,6	319,0	349,24	19,4	25,8	1657,0
2 день										
Завтрак										
тгк	Салат «Витаминный»	100	4,1	8,0	11,0	52,2	41,8	1,8	19,0	198,9
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176
695/04	Выпечка (Слойка с творогом или Лакомка)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,45	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	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			23,0	31,6	108,9	283,5	101,7	3,85	21,3	848,9
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
273/04	Макаронные отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
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.	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
			43,4	44,0	135,4	94,8	70,1	5,7	8,8	1060,4

			66,4	75,6	244,3	378,3	171,8	9,55	30,1	1908,8
	3 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1,0	16,8	124
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10	2,8	80	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
			23,4	27,6	91,4	125,5	114,8	5,8	102,4	690,4
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт.	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
129/94	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3,1	5,5	20,2	30,35	34,25	0,9	14,5	145,5
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.	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
			26,1	23,8	152,9	255,95	104,95	34,0	37,9	813,2
			49,5	51,4	244,3	381,45	219,75	39,8	140,3	1503,6
	4 день									
	Завтрак									
4/07	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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
			26,9	40,3	91,3	170,7	125,8	5,0	8,8	817,9
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с курой со сметаной	250/5/10	2,9	7,7	13,42	46,66	27,8	1,23	3,51	134,2
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	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
			38,7	34,7	123,32	215,26	193,8	7,93	6,11	931,7
			65,6	75,0	214,62	385,96	319,6	12,93	14,91	1749,6
	5 день									
	Завтрак									
1/03	Морковь с изюмом или курагой	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,0	1,3	2,2	131,0
424/04	Поджарка мясная	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
273/94	Макаронные отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
692/04	Кофейный напиток	200/15	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
			37,9	24,5	128,4	105,5	90,9	4,9	5,2	870,9

	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 с маслом	100/5	9,64	12,1	8,56	18,1	27,32	2,7	1,3	184,0
464/94	Греча отварная	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,5	205,2
685/04	Чай с сахаром	200/15	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
			24,14	25,3	72,56	120,9	73,82	7,21	6,3	598,4
	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 картофельный с мясом с гречками	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 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
			36,3	50,8	163,95	446,44	79,02	3,85	11,4	1203,4
			60,44	76,1	236,51	567,34	152,84	11,06	17,7	1801,8
	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	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	30,0	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
			29,8	26,2	122,9	87,3	129,5	5,9	82,2	904,6
	Обед									
ткк	Салат из отв. картофеля с сол. огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с курой со сметаной	250/5/5	3,9	5,95	20,22	31,51	32,25	1,0	14,5	152,7
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223,0
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
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	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
			33,9	37,25	132,12	177,41	86,75	4,0	21,11	977,8
			63,7	63,45	255,02	264,71	216,25	9,9	103,31	1882,4
	10 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	0,6	40,0	15,0	132,0
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	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			27,4	31,2	110,5	184,9	39,3	41,6	16,3	817,3
	Обед									
ткк	Свекла тушеная	100	2,15	4,13	12,89	54,0	30,0	1,8	15,5	96,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	49,2	48,24	3,7	8,7	165,5
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	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
685/04	Чай с сахаром	200/15	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	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
			42,05	33,53	114,89	167,6	149,04	10,4	32,0	900,6
			69,45	64,73	225,39	352,5	227,74	12,72	43,3	1717,9
Завтраки			286,04	290,6	1023,66	1579,4	1004,42	122,06	297,8	7823,2
Обеды			359,75	326,58	1406,68	2030,1	1265,62	95,37	236,06	9586,7

*/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

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) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	424/508	646,15	270/315	359,75	154/193	286,04
Жир (г)	434/520	617,18	276/322	326,58	158/198	290,6
Углеводы (г)	1819/ 2178,5	2430,34	1149/ 1340,5	1406,68	670/838	1023,66
Энергетическая ценность, Ккал	128396/ 15371	17409,9	8139/9496	9586,7	4700/5875	7823,2
Вит С	330/395	533,83	210/245	236,03	120/150	297,8