

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 1 НГО
Каленюк Л.А.

«__» январь 2022г

Согласовано :

Директор МБОУ СОШ п. Калиново
Сороходов М. Л.

2022г



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

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход	Химический состав							Эн.посн (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
Обед										
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/5	7,8	6,0	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
416/94	Биточки мясные (из говядины или свинины)	100	15,8	14,4	16,0	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	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
			36,6	33,5	94,4	187,6	124,2	9,4	9,5	822,8
2 день										
Обед										
ттк	Сала «Витаминный»	100	4,1	8,0	11,0	52,2	41,8	1,8	19,0	198,9
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
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	0,45	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	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			27,4	37,7	122,8	314,9	112,6	4,95	23,4	977,8
3 день										
Обед										
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1,0	16,8	124,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3,1	5,5	20,2	30,35	34,25	0,9	14,5	145,5
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188,0
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	10,0	2,8	80,0	94,0
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
			26,5	33,1	111,6	155,85	149,05	6,7	116,9	835,9
4 день										
Обед										
4/03	Салат нежный	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
110/94	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,2	7,2	13,4	45,5	26,8	1,2	0,03	127,0
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
463/04	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	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
			29,1	47,5	104,7	216,2	152,6	6,2	8,83	944,9
	5 день									
	Обед									
1/03	Морковь с изюмом или курагой	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,0	1,3	2,1	131,0
212/97	Суп пюре картофельный с гренками	250/15	5,8	6,4	33,0	50,5	18,2	0,93	8,25	218,0
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	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
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
			43,7	30,9	161,4	156,0	109,1	5,83	13,45	1088,9
	6 день									
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1,0	16,8	124,0
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
403/94	Плов из мяса (свинина или говядина или мясо)	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	58,0
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
			46,7	32,3	111,2	162,2	232,4	11,2	33,3	899,0
	7 день									
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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
695/04	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
			24,9	35,1	135,9	256,9	82,4	33,2	35,1	943,1
	8 день									
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
212/97	Суп пюре картофельный с гренками	250/10	5,2	6,3	29,1	48,5	16,8	0,9	8,3	198,0
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	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 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
			29,3	28,0	101,6	168,8	90,6	8,1	10,1	763,4
	9 день									
	Обед									
1/97	Бутиерброд с маслом	20/40	4,6	15,1	25,5	14,2	6,3	0,6	0,2	223,6
129/94	Рассольник «Ленинградский» со	250/5	3,1	5,5	20,2	30,4	34,7	0,9	12,8	145,5

	сметаной									
818/97	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
			32,9	41,7	143,1	117,7	164,2	6,8	95,0	1050,1
	10 день									
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	0,6	40,0	15,0	132,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	49,2	48,24	3,7	8,7	165,5
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
273/94	Макаронны 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	-	-	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
			33,6	36,8	132,8	234,1	87,54	45,3	25,0	982,8
			330,7	356,6	1219,5	1970,25	1303,69	137,68	370,58	9308,7

* 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 завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	Обед (10 дней)					
	Норма 30-35%	Факт				
Белок (г)	270/315	330,7				
Жир (г)	276/322	356,6				
Углеводы (г)	1149/ 1340,5	1219,5				
Энергетическая ценность, Ккал	8139/9496	9308,7				
Вит С	210/245	370,58				