

УТВЕРЖДАЮ

Согласовано :

Директор МП Столовая № 6 НПО
Каленюк Л.А.Директор МБОУ СОШ п. Калиново
Скороходов М. Л.

« 01 »

марта

« _____ »

2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5- 11 классов обеды /весна/

| № по сбор-нику реце-тур | Наименование блюда | выход | Химический состав | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ca | Mg | Fe | Витамин С | Эн.цен (Ккал) |
| 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 | Салат из свежих овощей (св.огурцы и св. помидоры) | 100 | 0,9 | 6,5 | 2,9 | 13,9 | 15,0 | 0,7 | 16,6 | 98,6 |
| 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 |
| 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 | 0,5 | 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 |
| | | | 24,2 | 36,2 | 114,7 | 276,6 | 85,8 | 3,9 | 21,0 | 877,5 |
| 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 | | | | | | | | | |
| тгк | Свекла тушеная | 100 | 2,2 | 4,1 | 12,9 | 54,0 | 30,0 | 1,8 | 15,5 | 96,0 |
| 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 | Макаронны 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 |
| | | | 42,5 | 33,3 | 130,5 | 145,7 | 97,1 | 7,13 | 26,75 | 977,9 |
| | 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 | 1 шт | 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 | Бутерброд 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 сметаной | 250/5 | 3,1 | 5,5 | 20,2 | 30,4 | 34,7 | 0,9 | 12,8 | 145,5 |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 | | | | | | | | | |
| ттк | Салат «школьный» | 100 | 2,6 | 9,9 | 8,4 | 12,2 | 15,2 | 0,3 | 7,5 | 127,0 |
| 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 | 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 | - | - | 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 |
| | | | 35,0 | 36,7 | 132,0 | 169,3 | 102,14 | 5,6 | 17,5 | 977,8 |
| | | | 327,7 | 357,4 | 1179,7 | 1856,85 | 1280,49 | 98,23 | 373,98 | 9092,4 |

*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 | Факт |
| | 30-35% | |
| Белок (г) | 270/315 | 327,7 |
| Жир (г) | 276/322 | 357,4 |
| Углеводы (г) | 1149/ 1340,5 | 1179,7 |
| Энергетическая ценность, Ккал | 8139/9496 | 9092,4 |
| Вит С | 210/245 | 373,98 |