

УТВЕРЖДАЮ

Согласовано

Директор МП Столовая № 6 НПО

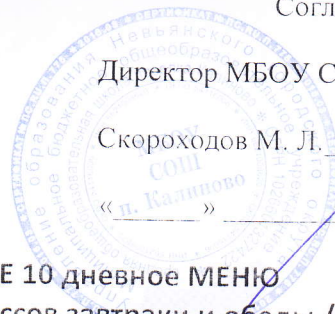
Директор МБОУ СОШ п. Калиново

Каленюк Л.А.

Скороходов М. Л.

« 01 » марта 2022г.

« п. Калиново » 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
**Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды / весна/**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход	Химический состав							Энергетическая ценность (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
			<b>28,8</b>	<b>27,5</b>	<b>72,1</b>	<b>136,4</b>	<b>75,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,7</b>	<b>648,4</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Морковь тушеная	100	1,4	1,5	4,2	37,0	18,9	30,4	2,2	35,2
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	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
			<b>48,9</b>	<b>23,2</b>	<b>133,4</b>	<b>179,3</b>	<b>244,84</b>	<b>42,8</b>	<b>25,2</b>	<b>912,8</b>
			<b>77,7</b>	<b>50,7</b>	<b>205,5</b>	<b>315,7</b>	<b>320,14</b>	<b>48,5</b>	<b>25,9</b>	<b>1561,2</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
тгк	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
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	173
595/04	Выпечка (Слойка с творогом или Лакомка)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,45	0,2	215,3
542/94	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
			<b>19,8</b>	<b>30,1</b>	<b>100,8</b>	<b>245,2</b>	<b>74,9</b>	<b>2,8</b>	<b>18,9</b>	<b>748,6</b>
<b>Обед</b>										
1/97	Бутерброд с маслом	20/40	4,6	15,1	25,5	14,2	6,3	0,6	0,2	223,6
51/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/5	4,4	6,1	13,9	31,4	10,9	1,1	2,1	128,9
24/04	Поджарка мясная	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
73/04	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
70/772/97	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	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

			43,4	44,0	135,4	94,8	70,1	5,7	8,8	1060,4
			63,2	74,1	236,2	340,0	145,0	8,5	27,7	1809,0
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	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
			<b>23,4</b>	<b>27,6</b>	<b>91,4</b>	<b>125,5</b>	<b>114,8</b>	<b>5,8</b>	<b>102,4</b>	<b>690,4</b>
	<b>Обед</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт.	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	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
			<b>26,1</b>	<b>23,8</b>	<b>152,9</b>	<b>255,95</b>	<b>104,95</b>	<b>34,0</b>	<b>37,9</b>	<b>813,2</b>
			<b>49,5</b>	<b>51,4</b>	<b>244,3</b>	<b>381,45</b>	<b>219,75</b>	<b>39,8</b>	<b>140,3</b>	<b>1503,6</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	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
			<b>26,9</b>	<b>40,3</b>	<b>91,3</b>	<b>170,7</b>	<b>125,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,8</b>	<b>817,9</b>
	<b>Обед</b>									
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	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
			<b>38,7</b>	<b>34,7</b>	<b>123,32</b>	<b>215,26</b>	<b>193,8</b>	<b>7,93</b>	<b>6,11</b>	<b>931,7</b>
			<b>65,6</b>	<b>75,0</b>	<b>214,62</b>	<b>385,96</b>	<b>319,6</b>	<b>12,93</b>	<b>14,91</b>	<b>1749,6</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54,0	30,0	1,8	15,5	96,0
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	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
			<b>38,9</b>	<b>28,5</b>	<b>110,0</b>	<b>119,2</b>	<b>72,9</b>	<b>5,4</b>	<b>18,6</b>	<b>835,9</b>

	<b>Обед</b>									
тгк	Салат из отвар. картоф. с сол. огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101,0
212/97	Суп шоре картофельный с гречками	250/10	5,2	6,3	29,1	46,84	15,66	0,89	8,31	180,8
324/94	Биточки рыбные	100	10,4	1,9	6,8	35,8	23,8	0,6	0,7	85,9
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
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	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
			<b>27,3</b>	<b>22,5</b>	<b>139,3</b>	<b>145,84</b>	<b>78,36</b>	<b>4,29</b>	<b>14,51</b>	<b>831,6</b>
			<b>66,2</b>	<b>51,0</b>	<b>249,3</b>	<b>265,04</b>	<b>151,26</b>	<b>9,69</b>	<b>33,11</b>	<b>1667,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
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
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	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
			<b>42,3</b>	<b>26,2</b>	<b>97,3</b>	<b>130,8</b>	<b>198,7</b>	<b>10,1</b>	<b>31,2</b>	<b>770,1</b>
	<b>Обед</b>									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	30,0	10,3	1,1	2,0	120,0
416/94	Котлета мясная	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
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
			<b>35,2</b>	<b>33,7</b>	<b>121,4</b>	<b>181,4</b>	<b>92,1</b>	<b>6,9</b>	<b>2,8</b>	<b>903,1</b>
			<b>77,5</b>	<b>59,9</b>	<b>218,7</b>	<b>312,2</b>	<b>290,8</b>	<b>17,0</b>	<b>34,0</b>	<b>1673,2</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт.	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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 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
			<b>22,4</b>	<b>30,2</b>	<b>128,3</b>	<b>233,9</b>	<b>54,6</b>	<b>32,0</b>	<b>23,4</b>	<b>856,3</b>
	<b>Обед</b>									
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,0	19,3	1,9	28,8	174,0
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
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
тгк	Напиток	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			<b>31,1</b>	<b>40,2</b>	<b>128,4</b>	<b>139,8</b>	<b>99,9</b>	<b>5,2</b>	<b>62,2</b>	<b>978,6</b>
			<b>53,5</b>	<b>70,4</b>	<b>256,7</b>	<b>373,7</b>	<b>154,5</b>	<b>37,2</b>	<b>85,6</b>	<b>1834,9</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0

423/94	Тэфтели 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
			<b>24,14</b>	<b>25,3</b>	<b>72,56</b>	<b>120,9</b>	<b>73,82</b>	<b>7,21</b>	<b>6,3</b>	<b>598,4</b>
	<b>Обед</b>									
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 гренками	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
			<b>36,3</b>	<b>50,8</b>	<b>163,95</b>	<b>446,44</b>	<b>79,02</b>	<b>3,85</b>	<b>11,4</b>	<b>1203,4</b>
			<b>60,44</b>	<b>76,1</b>	<b>236,51</b>	<b>567,34</b>	<b>152,84</b>	<b>11,06</b>	<b>17,7</b>	<b>1801,8</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
			<b>29,8</b>	<b>26,2</b>	<b>122,9</b>	<b>87,3</b>	<b>129,5</b>	<b>5,9</b>	<b>82,2</b>	<b>904,6</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	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
			<b>33,9</b>	<b>37,25</b>	<b>132,12</b>	<b>177,41</b>	<b>86,75</b>	<b>4,0</b>	<b>21,11</b>	<b>977,8</b>
			<b>63,7</b>	<b>63,45</b>	<b>255,02</b>	<b>264,71</b>	<b>216,25</b>	<b>9,9</b>	<b>103,31</b>	<b>1882,4</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Салат «школьный»	100	2,6	9,9	8,4	12,2	15,2	0,3	7,5	127,0
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
273/04	Макароньы 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	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28,8</b>	<b>31,1</b>	<b>109,7</b>	<b>120,1</b>	<b>53,9</b>	<b>1,9</b>	<b>8,8</b>	<b>812,3</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	Свекла тушеная	100	2,15	4,13	12,39	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 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
			<b>42,05</b>	<b>33,53</b>	<b>114,89</b>	<b>167,6</b>	<b>149,04</b>	<b>10,4</b>	<b>32,0</b>	<b>900,6</b>
			<b>70,85</b>	<b>64,63</b>	<b>224,59</b>	<b>287,7</b>	<b>202,94</b>	<b>12,3</b>	<b>40,8</b>	<b>1712,9</b>
Завтраки			285,24	293,0	996,36	1490,0	974,22	81,81	301,3	7682,9
Обеды			362,95	343,68	1345,08	2223,9	1198,86	125,07	222,03	9513,2

\*/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					
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10 дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	424/508	648,19	270/315	362,95	154/193	285,24
Жир (г)	434/520	636,68	276/322	343,68	158/198	293,0
Углеводы (г)	1819/ 2178,5	2341,44	1149/ 1340,5	1345,08	670/838	996,36
Энергетическая ценность, Ккал	128396/ 15371	16836,1	8139/9496	9513,2	4700/5875	7682,9
Вит С	330/395	523,33	210/245	222,03	120/150	301,3