



2022г



Директор МБОУ СОШ п. Калиново

2022г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов обеды /осень-зима/

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	ВЫХОД	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	9,1	12,5	51,3	31,0	42,7	1,0	7,2	358,8
416/94	Котлета из свинины с маслом	100/10	11,1	41,7	16,1	21,2	21,7	1,5	-	453,3
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	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.	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
			36,4	67,7	142,5	161,5	116,7	7,3	12,3	1270,6
2 день										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/20	5,7	12,5	13,9	34,4	15,1	1,4	2,0	195,0
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
78/03	Ватрушка «Лакомка»	95	9,9	16,2	37,4	53,8	1,0	-	0,3	334,4
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.	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
			32,7	58,0	164,4	291,5	84,7	3,9	4,9	1251,3
3 день										
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/10/10	3,6	10,5	13,4	46,2	30,0	1,3	-	164,5
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	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	5,0	2,8	80,0	94,0
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
			28,1	28,3	111,7	205,0	114,0	7,0	95,9	788,0
4 день										
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0

пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
129/94	Суп-пюре картофельный с индейкой и гренками	250/10/15	8,2	8,4	33,0	52,4	20,1	1,1	8,5	225,3
424/04	Поджарка из индейки	100	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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
			42,4	45,8	133,0	144,6	90,9	6,2	14,9	1072,0
	9 день									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/25	6,7	8,0	14,0	35,8	15,3	1,4	2,1	156,0
518/97	Котлета куриная	105	19,5	14,2	19,1	20,4	93,7	1,9	1,8	284,6
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,1
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
			40,6	47,2	126,2	206,6	141,9	27,2	8,7	1032,2
	10 день									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми со свининой	250/10	7,6	8,9	22,3	86,8	49,0	5,9	8,9	221,8
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
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
			30,3	20,6	113,8	180,9	131,5	9,0	33,3	759,8
			306,1	408,2	1185,5	1857,5	1003,3	77,2	271,8	9372,2

*//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

Нутриен	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		270/315	306,1	154/193	
Жир (г)	434/520		276/322	408,2	158/198	
Углеводы (г)	1819/ 2178,5		1149/ 1340,5	1185,5	670/838	
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/ 15371		8139/9496	9372,2	4700/5875	
Витамин С	330/395		210/245	271,8	120/150	