

УТВЕРЖДАЮ:



2022г

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ п. Калиново

« 01 »

« 09 »

2022г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
Завтрак										
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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
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.	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
			25,7	54,9	80,4	128,6	69,4	6,1	8,4	870,8
Обед										
ттк	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	6,9	7,3	22,3	49,6	49,5	3,6	8,8	184,3
403/94	Плов из свинины	260	21,8	37,3	42,5	51,8	30,0	6,3	2,8	614,1
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
			35,6	45,4	131,8	161,9	118,5	11,7	22,3	1067,7
			61,3	100,3	212,2	290,5	187,9	117,8	30,7	1938,5
2 день										
Завтрак										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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.	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
			25,3	45,2	139,4	251,2	63,8	2,2	2,6	1012,2
Обед										
43/04	Салат из св капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
151/94	Суп лапша	250/10	4,2	9,1	13,9	30,7	12,7	1,3	2,0	157,5

	домашняя с мясом									
424/04	Поджарка из свинины	100	12,4	34,1	5,4	12,7	30,6	2,3	2,0	391,2
273/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	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.	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
			29,9	56,5	129,9	150,9	96,1	6,7	48,2	1136,1
			55,2	101,7	269,3	402,1	159,9	8,9	50,8	2148,3
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
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.	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
			22,8	17,5	63,6	152,9	78,2	5,4	95,6	579,4
	Обед									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/20/10	5,1	13,9	13,4	46,9	32,4	1,5	-	202,0
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
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	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			32,8	38,5	132,7	159,8	119,9	6,4	22,1	952,3
			55,6	56,0	196,3	312,7	198,1	11,8	22,1	952,3
	4 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
439/94	Кура отварная	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			28,5	36,9	94,0	99,4	71,9	3,2	37,4	811,2
	Обед									
49/04	Салат «Морковь с яблоком»	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,0	1,3	2,1	131,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/20/10	10,1	8,4	40,8	59,1	25,0	1,3	8,3	286,8

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	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	20,5	126,0
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
			42,0	30,9	181,7	243,8	234,2	8,3	37,6	1152,3
			70,5	67,8	278,7	343,2	306,1	11,5	75,0	1963,5
	5 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
424/04	Поджарка из индейки	100	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
273/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	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
			32,6	44,1	106,3	160,9	85,7	3,8	21,2	939,1
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой со сметаной	250/20/20	8,3	12,5	20,7	42,7	39,7	1,3	13,9	231,6
305/94	Рыба припущенная	100	16,1	1,0	-	47,0	43,0	0,9	0,8	73,9
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
			34,9	22,4	82,6	192,7	142,9	7,3	109,9	741,0
			67,5	66,5	188,9	353,6	228,6	11,1	131,1	1680,1
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленого огурца	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
403/94	Плов из свинины	260	21,8	37,3	42,5	51,8	30,0	6,3	2,8	614,1
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
			28,6	37,8	80,0	98,5	61,4	8,2	8,3	776,3
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/15	4,8	12,9	8,8	61,9	27,3	1,1	0,1	172,8
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16,0	20,0	21,7	1,5	-	453,3
273/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
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
			32,8	74,2	157,0	148,7	87,5	5,1	0,8	1326,1
			61,4	112,0	237,0	247,2	148,9	13,3	9,1	2102,4
	7день									
	Завтрак									
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	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	95	9,9	16,2	37,4	53,8	1,0	0,2	-	334,4
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0
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
			21,9	29,4	126,3	231,0	58,8	1,9	23,1	838,7
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/10	3,6	10,5	13,4	46,2	30,0	1,3	-	164,5
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			24,1	21,3	101,1	175,0	109,0	4,2	35,9	671,9
			46,0	50,7	227,4	406,0	167,8	6,1	59,0	1510,6
	8день									
	Завтрак									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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.	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
			32,5	37,1	88,9	86,3	65,0	4,8	6,1	802,6
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
129/94	Суп-пюре картофельный с индейкой и гречками	250/25/15	11,7	11,4	33,0	55,3	23,0	1,3	9,6	286,3
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0

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.	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
			43,0	49,2	187,6	321,2	146,0	6,1	27,9	1306,6
			75,5	86,3	276,5	407,6	211,0	10,9	34,0	2109,2
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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.	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
			32,2	38,9	101,1	164,9	120,8	25,5	6,3	832,1
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
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
439/94	Кура отварная	105	18,0	18,0	-	25,3	21,0	1,1	0,2	234,2
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	20,5	126,0
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
			38,2	48,2	112,2	231,7	131,1	7,4	44,6	977,7
			70,7	87,1	213,3	396,6	251,9	32,9	50,9	1810,0
	10 день									
	Завтрак									
гтк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	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.	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
			21,0	11,4	80,4	138,2	76,7	2,8	24,1	493,9
	Обед									
43/04	Салат из св капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
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
424/04	Поджарка из свинины	100	12,4	34,1	5,4	12,7	30,6	2,3	2,0	391,2
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	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
			31,6	56,3	130,9	200,6	136,9	11,5	51,6	1164,9
			52,6	67,7	211,3	338,8	213,6	14,3	75,7	1658,8
	завтраки за 10 дней		271,1	353,2	960,4	1511,9	751,7	63,9	233,1	7956,8

	обеды за 10 дней		344,9	442,9	1347,5	1986,3	1322,1	74,7	400,9	10496,6
--	------------------	--	-------	-------	--------	--------	--------	------	-------	---------

*/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 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	616,0	270/315	344,9	154/193	271,1
Жир (г)	434/520	796,1	276/322	442,9	158/198	353,2
Углеводы (г)	1819/ 2178,5	2307,9	1149/ 1340,5	1347,5	670/838	960,4
Энергетическая ценность ,Ккал	12839/ 15371	18452,9	8139/ 9496	10496,6	4700/5875	7956,3
Витамин С	330/395	634,0	210/245	400,9	120/150	233,1