

УТВЕРЖДАЮ:

Е. В. ГЕРАСИМОВА



« 1 » марта 2023г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ п. Калиново



« 1 » марта 2023г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
Завтрак										
ттк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	6,6	15,2	7,5	44,3	11,2	1,4	1,9	195,3
416/94	Котлета мясная	100	15,7	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	4,3	205,2
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
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
			31,9	38,2	87,5	161,7	81,8	6,4	10,7	808,3
Обед										
ттк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	50,6	49,6	3,9	8,8	183,2
403/94	Плов из мяса	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	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
			34,6	44,3	129,8	150,9	118,6	12,0	17,8	1069,6
			66,5	82,5	217,3	312,6	200,4	18,4	28,5	1877,9
2 день										
Завтрак										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	4,9	22,1	126,5	32,1	0,5	0,6	143,0
78/03	Выпечка	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	-	264,0
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
			22,2	26,3	122,3	348,7	71,3	1,9	3,6	792,3
Обед										
19/03	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
151/94	Суп лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	11,6	1,5	2,1	137,7
424/04	Поджарка мясная	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
517/94	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4

770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
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
			33,4	64,4	126,7	117,7	95,6	8,6	15,0	1205,9
			55,6	90,7	249,0	466,4	166,9	10,5	18,6	1998,2
	3 день									
	Завтрак									
4/07	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
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
			23,1	32,7	84,1	219,1	137,9	4,9	13,8	705,4
	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	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,3	1,6	0,1	144,7
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
78/03	Выпечка	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
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
			33,0	32,4	132,7	159,8	116,7	6,6	22,3	895,0
			56,1	65,1	216,8	378,9	254,6	11,5	36,1	1600,4
	4 день									
	Завтрак									
тк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
493/94	Рис отварной	180	4,5	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	139,8
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
			26,6	25,1	94,4	104,5	71,1	5,5	90,6	737,6
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гречками	250/10/15	7,4	7,3	33,0	52,8	20,2	1,1	8,3	232,4
505/04	Кнели из курицы	105	20,1	14,6	7,1	16,2	9,7	0,5	0,5	243,6
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	1,9	0,5	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
			41,0	40,9	138,3	239,6	124,7	7,5	31,1	1063,5
			67,6	66,0	232,7	344,1	195,8	13,0	121,7	1801,1
	5 день									
	Завтрак									
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,0	19,3	1,9	28,8	174,0
424/04	Поджарка мясная	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макаронные 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
			26,7	58,7	104,1	101,8	67,4	5,3	31,1	1049,8

Завтрак										
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
424/04	Поджарка мясная	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
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	46,5	88,3	76,2	68,6	5,1	6,1	874,3
Обед										
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32,0	19,3	1,9	28,8	174,0
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гренками	250/10/15	8,9	7,0	33,0	53,2	19,5	1,3	8,4	235,7
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
78/03	Выпечка	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
			40,5	50,0	186,3	274,1	121,8	7,4	40,5	1298,0
			67,0	96,5	274,6	350,3	190,4	12,5	46,6	2172,3
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
ттк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			31,9	38,9	104,8	148,9	113,6	24,6	22,3	851,0
Обед										
19/03	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/15	5,2	7,1	14,0	33,5	13,3	1,3	2,0	141,6
439/94	Кура отварная	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
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	1,9	0,5	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
			38,1	50,2	116,1	199,9	125,6	8,2	10,9	1038,4
			70,0	89,1	220,9	348,8	239,2	32,8	33,2	1889,4
10 день										
Завтрак										
ттк	Нарезка из свежих овощей	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	23,4	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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
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
			19,1	10,5	72,6	134,9	78,8	3,4	15,7	441,2
Обед										
4/07	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2,0	4,2	172,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	52,0	49,6	3,9	8,8	183,2

424/04	Поджарка мясная	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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
			35,5	65,2	141,4	232,5	183,5	9,4	15,6	1283,6
			54,6	75,7	214,0	367,4	262,3	12,8	31,3	1724,8
	Завтраки за 10 дней		251,1	337,1	965,1	1619,0	815,4	69,3	305,3	7853,3
	Обеды за 10 дней		345,8	427,4	1340,6	1915,0	1214,1	76,6	203,0	10295,1

***/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**