

УТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОИ п. Калиново

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**

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

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<b>1 день</b>										
ттк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	6,6	15,2	7,5	44,3	11,2	1,4	1,9	195,3
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
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.	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>42,9</b>	<b>44,7</b>	<b>120,9</b>	<b>218,2</b>	<b>137,2</b>	<b>10,6</b>	<b>19,8</b>	<b>1035,6</b>
<b>2 день</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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.	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>29,8</b>	<b>33,0</b>	<b>147,3</b>	<b>387,3</b>	<b>88,7</b>	<b>3,7</b>	<b>6,0</b>	<b>974,1</b>
<b>3 день</b>										
4/07	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 с мясом и сметаной	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,3	1,6	0,1	144,7
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.	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>30,1</b>	<b>40,8</b>	<b>108,6</b>	<b>271,9</b>	<b>172,0</b>	<b>6,2</b>	<b>14,2</b>	<b>894,2</b>
<b>4 день</b>										
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/10/15	7,4	7,3	33,0	52,8	20,2	1,1	8,3	232,4
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	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>35,7</b>	<b>32,7</b>	<b>138,5</b>	<b>163,2</b>	<b>97,1</b>	<b>6,9</b>	<b>99,2</b>	<b>1014,1</b>
	<b>5 день</b>									
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	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/5/5	4,8	5,5	20,3	31,7	35,3	1,2	12,8	154,4
424/04	Поджарка мясная	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макароны 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.	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>33,2</b>	<b>64,5</b>	<b>135,5</b>	<b>139,4</b>	<b>108,5</b>	<b>6,8</b>	<b>44,2</b>	<b>1248,3</b>
	<b>6 день</b>									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	24,6	1,2	0,1	123,7
403/94	Плов	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
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.	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>30,7</b>	<b>45,6</b>	<b>108,3</b>	<b>171,1</b>	<b>95,8</b>	<b>17,1</b>	<b>88,6</b>	<b>1025,9</b>
	<b>7 день</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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	200/5	4,6	6,0	26,7	28,4	32,4	1,1	1,4	181,0
78/03	Выпечка	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	-	264,0
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
			<b>26,7</b>	<b>30,5</b>	<b>142,9</b>	<b>313,9</b>	<b>93,6</b>	<b>3,9</b>	<b>23,6</b>	<b>924,1</b>
	<b>8 день</b>									
пром	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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
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.	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>37,1</b>	<b>53,8</b>	<b>132,4</b>	<b>135,3</b>	<b>93,9</b>	<b>6,7</b>	<b>14,8</b>	<b>1154,1</b>
	<b>9 день</b>									
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	250/15	5,2	7,1	14,0	33,5	13,3	1,3	2,0	141,6
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
тгк	Напиток витаминизирован	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>38,8</b>	<b>46,3</b>	<b>129,9</b>	<b>188,3</b>	<b>132,7</b>	<b>26,2</b>	<b>24,6</b>	<b>1036,7</b>

		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 с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	52,0	49,6	3,9	8,8	183,2
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.	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>30,1</b>	<b>17,0</b>	<b>106,0</b>	<b>192,8</b>	<b>134,2</b>	<b>7,6</b>	<b>24,8</b>	<b>668,5</b>
	Обеды за 10 дней		<b>335,1</b>	<b>408,9</b>	<b>1270,3</b>	<b>2181,4</b>	<b>1153,7</b>	<b>95,7</b>	<b>359,8</b>	<b>9975,6</b>

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