

УТВЕРЖДАЮ:

Е. П. ТРАСИМОВА

Столешная №8

13 марта

2023г

СОГЛАСОВАНО:

М. Директор МБОУ СОШ п. Калиново

13 марта

2023г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды /зима - весна/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	1/10	5,5	4,8	2,1	29,0	6,1	1,0	0,5	73,6
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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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
			<b>29,9</b>	<b>26,5</b>	<b>77,7</b>	<b>137,3</b>	<b>72,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>653,4</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
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
			<b>33,5</b>	<b>44,3</b>	<b>129,6</b>	<b>141,7</b>	<b>113,0</b>	<b>11,8</b>	<b>15,8</b>	<b>1069,7</b>
			<b>63,4</b>	<b>70,8</b>	<b>201,3</b>	<b>279,0</b>	<b>185,7</b>	<b>17,4</b>	<b>20,8</b>	<b>1716,1</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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	122,5	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
			<b>22,2</b>	<b>26,3</b>	<b>122,3</b>	<b>344,7</b>	<b>71,3</b>	<b>1,8</b>	<b>3,6</b>	<b>792,3</b>
<b>Обед</b>										
19/03	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
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	150	6,0	6,6	31,8	12,0	7,5	0,8	3,1	215,5

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 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
			<b>31,4</b>	<b>57,0</b>	<b>116,0</b>	<b>108,9</b>	<b>86,8</b>	<b>8,2</b>	<b>13,1</b>	<b>1088,8</b>
			<b>53,6</b>	<b>83,3</b>	<b>238,3</b>	<b>453,6</b>	<b>158,1</b>	<b>10,1</b>	<b>16,7</b>	<b>1881,1</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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 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
			<b>22,1</b>	<b>25,3</b>	<b>76,6</b>	<b>172,4</b>	<b>105,3</b>	<b>4,0</b>	<b>11,4</b>	<b>603,9</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	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 пшенная 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 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
			<b>33,0</b>	<b>32,4</b>	<b>132,7</b>	<b>159,8</b>	<b>116,7</b>	<b>6,6</b>	<b>22,3</b>	<b>895,0</b>
			<b>55,1</b>	<b>57,7</b>	<b>209,3</b>	<b>332,2</b>	<b>222,0</b>	<b>10,6</b>	<b>33,7</b>	<b>1498,9</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих овощей	60	0,5	1,6	-	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
439/94	Кура отварная	110	18,8	18,9	-	25,4	22,0	1,2	0,2	245,3
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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 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
			<b>27,7</b>	<b>34,7</b>	<b>88,8</b>	<b>100,3</b>	<b>68,1</b>	<b>6,1</b>	<b>97,9</b>	<b>736,7</b>
	<b>Обед</b>									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
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
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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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 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
			<b>39,5</b>	<b>35,6</b>	<b>131,2</b>	<b>212,3</b>	<b>111,6</b>	<b>6,7</b>	<b>20,1</b>	<b>979,7</b>
			<b>67,2</b>	<b>70,3</b>	<b>220,0</b>	<b>312,6</b>	<b>179,7</b>	<b>12,8</b>	<b>118,0</b>	<b>1716,4</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
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	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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 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
			<b>25,1</b>	<b>51,4</b>	<b>93,3</b>	<b>86,5</b>	<b>59,1</b>	<b>4,4</b>	<b>19,6</b>	<b>936,1</b>

	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих овощей	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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>24,7</b>	<b>15,0</b>	<b>98,6</b>	<b>157,9</b>	<b>110,3</b>	<b>4,6</b>	<b>24,1</b>	<b>601,8</b>
			<b>49,8</b>	<b>66,4</b>	<b>192,5</b>	<b>244,4</b>	<b>169,4</b>	<b>9,0</b>	<b>43,7</b>	<b>1537,9</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов из мяса	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.	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>22,3</b>	<b>37,8</b>	<b>88,4</b>	<b>95,3</b>	<b>59,8</b>	<b>10,0</b>	<b>86,2</b>	<b>851,7</b>
	<b>Обед</b>									
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 и сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	24,6	1,2	0,1	123,7
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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
			<b>37,2</b>	<b>43,9</b>	<b>149,8</b>	<b>159,8</b>	<b>90,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1083,2</b>
			<b>59,5</b>	<b>81,7</b>	<b>238,2</b>	<b>255,1</b>	<b>150,0</b>	<b>15,0</b>	<b>87,6</b>	<b>1934,9</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	200/5	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.	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>19,7</b>	<b>22,4</b>	<b>118,4</b>	<b>218,7</b>	<b>59,5</b>	<b>2,0</b>	<b>23,2</b>	<b>735,4</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих овощей	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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
			<b>25,0</b>	<b>17,3</b>	<b>103,1</b>	<b>191,1</b>	<b>107,3</b>	<b>6,6</b>	<b>14,9</b>	<b>636,2</b>
			<b>44,7</b>	<b>39,7</b>	<b>221,5</b>	<b>409,8</b>	<b>166,8</b>	<b>8,6</b>	<b>38,1</b>	<b>1371,6</b>
	<b>8 день</b>									

<b>Завтрак</b>										
ттк	Яйцо отварное	шт	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	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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
			<b>25,8</b>	<b>45,3</b>	<b>80,6</b>	<b>73,5</b>	<b>66,0</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>759,7</b>
<b>Обед</b>										
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	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
			<b>39,9</b>	<b>43,9</b>	<b>183,1</b>	<b>261,3</b>	<b>114,1</b>	<b>6,6</b>	<b>29,0</b>	<b>1228,4</b>
			<b>65,7</b>	<b>89,2</b>	<b>263,7</b>	<b>334,8</b>	<b>180,1</b>	<b>11,7</b>	<b>35,1</b>	<b>1988,1</b>
<b>9 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
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
			<b>31,3</b>	<b>37,4</b>	<b>101,6</b>	<b>131,8</b>	<b>113,2</b>	<b>21,0</b>	<b>43,7</b>	<b>821,8</b>
<b>Обед</b>										
19/03	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
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	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
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
			<b>36,4</b>	<b>42,8</b>	<b>107,4</b>	<b>184,4</b>	<b>114,3</b>	<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>929,0</b>
			<b>67,7</b>	<b>80,2</b>	<b>209,0</b>	<b>316,2</b>	<b>227,5</b>	<b>28,5</b>	<b>49,0</b>	<b>1750,9</b>
<b>10 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
ттк	Нарезка из свежих овощей	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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
			<b>18,2</b>	<b>9,2</b>	<b>67,2</b>	<b>120,3</b>	<b>69,2</b>	<b>3,1</b>	<b>11,0</b>	<b>403,3</b>
<b>Обед</b>										
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
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	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витами.	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>34,4</b>	<b>57,9</b>	<b>130,6</b>	<b>188,5</b>	<b>152,3</b>	<b>8,6</b>	<b>13,9</b>	<b>1100,2</b>
			<b>52,6</b>	<b>67,1</b>	<b>197,8</b>	<b>308,8</b>	<b>221,5</b>	<b>11,7</b>	<b>24,9</b>	<b>1503,5</b>
	Завтраки за 10 дней		244,3	316,3	915,5	1480,8	744,2	63,2	307,7	7293,4
	Обеды за 10 дней		335,0	390,1	1282,1	1765,7	1116,6	72,2	159,9	9606,0

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