

Утверждаю
 Директор МЦ Столовая № 6 НГО
 Герасимова Е. В.
 «9» январь 2024г

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ п. Калиново
 Скороходов М. Л.
 «9» январь 2024г

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов завтраки на 97-00 и обеды на 122-00 /зима-весна/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
Завтрак										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
416/94	Котлета мясная с маслом	100/10	15,8	21,7	16,1	37,2	27,7	1,4	0,1	324,6
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 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
			29,9	45,3	105,6	134,0	76,9	5,6	8,8	902,6
Обед										
тгк	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	250/20	12,5	6,8	22,3	53,4	50,9	4,3	8,9	200,9
403/94	Плов из свинины	90/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
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 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
			53,8	62,4	129,8	159,4	122,3	12,5	17,9	1272,0
			83,7	107,7	235,4	293,4	199,2	18,1	26,7	2174,6
2 день										
Завтрак										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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	Ватрушка «Лакомка»	100	10,4	17,0	39,4	56,6	1,0	0,2	-	352,0
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 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
			29,9	38,0	154,8	334,6	59,2	3,2	4,3	1057,3
Обед										
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/15//5	7,9	6,4	20,3	34,4	36,6	1,5	12,9	172,1
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1

469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
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
			36,0	64,1	131,3	122,3	118,4	8,4	25,1	1234,9
			65,9	102,1	286,1	456,9	177,6	11,6	29,4	2292,2
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели рыбные с маслом	100/5	14,0	12,5	12,9	57,2	23,8	0,6	0,7	221,0
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.	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
			26,7	25,7	80,4	126,1	64,0	3,0	25,6	648,4
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	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	250/15// 15	7,1	9,1	13,6	51,1	30,0	1,8	7,4	164,1
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
тгк	Слойка с творогом	110	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
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
			33,5	36,8	149,3	311,5	109,5	4,6	31,1	1028,2
			60,2	62,5	229,7	437,6	173,5	7,6	56,7	1676,6
	4 день									
	Завтрак									
тгк	Салат из отв.картофеля с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	14,1	0,7	4,7	101,0
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,1	20,8	0,1	24,3	20,0	1,1	0,2	256,0
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 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
			27,2	34,8	101,0	99,6	71,2	5,6	85,3	858,6
	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 гренками	250/15// 15	8,2	7,7	33,1	1,1	54,0	21,2	8,3	239,6
505/04	Кнели из куры с маслом	100/5	19,1	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
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	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
			40,8	135,1	138,2	188,5	158,0	27,6	31,1	1092,1
			68,0	169,9	237,8	288,1	229,2	33,2	116,4	1950,7

	5 день									
	Завтрак									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	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
			26,9	58,3	100,2	84,3	54,2	3,8	4,5	1033,4
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
132/94	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10//15	4,6	7,3	12,7	179,3	52,2	0,5	3,1	134,2
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	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
			29,1	34,2	116,3	369,5	101,3	24,1	50,2	830,6
			56,0	92,5	216,5	453,8	155,5	27,9	54,7	1864,0
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1,2	89,5
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
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
			29,0	47,3	79,8	141,8	81,1	8,5	86,9	905,8
	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 и сметаной	250/10//5	5,5	6,5	8,5	57,9	24,2	1,1	13,7	113,2
416/94	Котлета мясная с маслом	100/5	15,7	18,0	16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
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
			37,6	47,7	151,8	171,0	92,6	7,0	18,1	1127,8
			66,6	95,0	231,6	312,8	173,7	15,5	105,0	2033,6
	7 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	2,2	12,1	22,2	124,7	32,2	0,5	0,6	209,0
тгк	Слойка с творогом	110	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
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

			22,2	29,9	120,0	349,8	81,5	1,9	22,6	815,0
	Обед									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/25//10	10,0	8,7	13,6	51,0	30,9	2,3	7,5	171,3
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
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
			31,4	38,3	117,0	189,7	112,1	5,7	16,8	905,7
			53,6	68,2	237,0	539,5	193,6	7,6	39,4	1720,7
	8 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
403/94	Плов из свинины	90/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
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
			41,4	56,9	92,5	116,2	57,8	7,5	8,4	1037,0
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гренками	250/10//15	8,9	7,0	33,0	1,4	53,2	19,5	8,3	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	Ватрушка «Лакомка»	85	8,9	14,5	34,0	48,1	0,9	0,2	-	299,2
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
			39,0	42,8	193,5	333,4	118,1	22,0	12,9	1284,3
			80,4	99,7	286,0	391,2	175,9	29,5	21,3	2321,3
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
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
			28,4	44,2	84,8	152,9	46,2	26,3	30,8	795,3
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
132/94	Суп из овощей с курой и сметаной	250/15//10	3,7	7,1	12,6	177,2	53,8	0,3	3,1	127,6
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20,0	1,2	0,2	289,0
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	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			35,0	55,8	114,8	343,7	164,1	7,2	12,0	1068,1
			63,4	100,0	199,6	496,6	210,3	33,5	42,8	1863,4
	10 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4
тتك	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
			22,8	24,1	92,8	128,9	67,1	3,1	41,6	668,5
	Обед									
тتك	Яйцо вареное с кукурузой консервиров	60/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/15	7,5	6,7	13,9	34,1	12,2	1,7	0,6	146,6
430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/10	18,2	24,9	29,9	96,0	64,1	2,7	4,1	418,6
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
			39,8	39,1	110,0	221,1	102,3	6,2	7,0	926,3
			62,6	63,2	202,8	350,0	169,4	9,3	48,6	1594,8
	Завтраки за 10 дней		284,4	404,5	1011,9	1668,2	659,2	68,5	318,8	8721,9
	Обеды за 10 дней		37,6	556,3	1352,0	2410,1	1198,7	125,3	222,2	10770,0

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