

Утверждаю  
 Директор МП 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 обеды на 122-00 /зима-весна/

№ по сбор-нику рецеп-тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<b>1 день</b>										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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
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.	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>44,1</b>	<b>52,4</b>	<b>139,0</b>	<b>193,3</b>	<b>133,6</b>	<b>10,2</b>	<b>18,0</b>	<b>1147,6</b>
<b>2 день</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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.	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>44,7</b>	<b>186,2</b>	<b>374,9</b>	<b>101,6</b>	<b>4,0</b>	<b>17,5</b>	<b>1273,5</b>
<b>3 день</b>										
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/15//15	7,1	9,1	13,6	51,1	30,0	1,8	7,4	164,1
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
тتك	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
			<b>35,5</b>	<b>35,1</b>	<b>105,1</b>	<b>183,1</b>	<b>99,8</b>	<b>5,1</b>	<b>33,3</b>	<b>856,6</b>
<b>4 день</b>										
тتك	Салат из отв. картофеля с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	14,1	0,7	4,7	101,0

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
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.	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>37,1</b>	<b>42,8</b>	<b>145,2</b>	<b>106,6</b>	<b>131,0</b>	<b>27,1</b>	<b>93,9</b>	<b>1142,3</b>
	<b>5 день</b>									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
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
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.	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>33,2</b>	<b>65,9</b>	<b>124,0</b>	<b>269,5</b>	<b>112,2</b>	<b>4,6</b>	<b>7,9</b>	<b>1211,7</b>
	<b>6 день</b>									
тлк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1,2	89,5
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
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.	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>36,2</b>	<b>54,1</b>	<b>99,4</b>	<b>205,6</b>	<b>111,1</b>	<b>9,9</b>	<b>100,9</b>	<b>1063,1</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	250/25// 10	10,0	8,7	13,6	51,0	30,9	2,3	7,5	171,3
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
тлк	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
			<b>33,9</b>	<b>38,9</b>	<b>144,7</b>	<b>406,7</b>	<b>110,1</b>	<b>4,5</b>	<b>30,4</b>	<b>1030,4</b>
	<b>8 день</b>									
тлк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
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
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.	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>52,0</b>	<b>64,2</b>	<b>136,6</b>	<b>123,5</b>	<b>116,8</b>	<b>27,3</b>	<b>17,0</b>	<b>1316,8</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
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
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.	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>33,8</b>	<b>51,6</b>	<b>108,5</b>	<b>336,0</b>	<b>105,8</b>	<b>26,9</b>	<b>34,2</b>	<b>967,0</b>
<b>10 день</b>										
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 мясом	250/15	7,5	6,7	13,9	34,1	12,2	1,7	0,6	146,6
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	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4
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>32,0</b>	<b>31,1</b>	<b>117,8</b>	<b>168,9</b>	<b>85,1</b>	<b>5,1</b>	<b>42,5</b>	<b>859,2</b>
	Обеды за 10 дней		<b>377,3</b>	<b>480,8</b>	<b>1306,5</b>	<b>2368,1</b>	<b>1107,1</b>	<b>124,7</b>	<b>395,6</b>	<b>10868,2</b>

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