

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

«__» января 2021г



Согласовано :

Директор МБОУ СОШ НГО п. Калиново
Скорыходов М. Л.

«__» _____ 2021г



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды (Зима)

№ по сбор/к у рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
Завтрак										
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины или мяса птицы) с маслом	100/10	15,9	21,7	16,1	37,2	27,7	1,4	0,1	370,6
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			31,9	35,8	120,6	277,7	73,7	5,2	80,7	945
Обед										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
638/04	Компот из с/фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	2,5	124
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			46,4	44,4	145,1	106,5	123,7	8,8	40,2	1136,4
2 день										
Завтрак										
75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			32,4	26,9	86,9	260,2	79,2	4,7	17,2	712,3
обед										
ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	,9	6,2	8,4	56,5	23,2	0,8	1,8	104,4
403/94	Плов из мяса (или	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9

	Завтрак										
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174	
416/94	Котлета мясная (из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
			25,1	28,2	87,1	122,9	102,4	5,5	33,9		
	обед										
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124	
129/94	Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,2	5,5	20,3	145,5	30,4	0,9	12,8	144,1	
43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			31,6	37,8	124	345,9	136,9	5,3	31,2	937,6	
	6 день										
	Завтрак										
1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1	
422/94	Тефтели мясные (из говядины или свинины или мяса птицы)с маслом	100/5	13,8	19,9	13,2	44,9	29,7	2,3	-	288,7	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95	
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			25,7	39,2	126,1	102,5	65	4,5	20,8	923	
	обед										
4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172	
151/94	Суп картофельный с вермишелью	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7	
424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6	
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			41,7	44,4	114,9	195,1	154,7	9,5	95,6	1009,6	
	7 день										
	Завтрак										
акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1	-	63	
пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1	
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214	
695/04	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3	
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134	
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	

	пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			29,7	29,4	128,2	279,9	74,3	^{34,8}	2,3	865,7
	обед									
тгк	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			23,3	30,7	108,8	216,2	146	6,8	34,1	932
	8 день									
	Завтрак									
75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123
324/94	Котлета рыбная	100/5	10,4	3,5	6,8	57	23,8	0,6	0,7	78,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			20,4	21,7	81,5	155,2	99,5	4,7	18,4	544,3
	обед									
3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1	0,5	369,5
138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
пром	Сок на разлив	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			32	45,1	155,9	418,2	111,3	^{9,1}	14,9	1092,2
	9 день									
	Завтрак									
20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	3,2	19,3	1,9	27,8	174
64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/10	15,8	26,7	3,3	14,8	20,3	65	4,6	317
517/04	Макаронны отварные с овощами ?	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			27,8	49,8	99	103,6	68,9	70,9	113,8	938,3
	обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117,7
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
тгк	Компот (из св.м.ягод) с вит С	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	28,8	106
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			30,1	41,1	114,4	258,7	90,1	5,4	48,5	942,5

10 день											
Завтрак											
19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188	
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9	
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 /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
			40,6	70,7	107,6	131,3	195,4	9,4	18,5	1211,1	
обед											
ткк	Соленый огурец	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16	
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,5	6	13,2	42,6	27,7	1,3	1,2	120,1	
430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/10	20	23,2	33,1	105,2	71,2	3	4,6	424,6	
638/04	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			33	30	111,5	2409	160,6	6,6	37	819	
завтраки			294,3	363,5	994,6	1746,1	941,2	146,1	355,2	8294	
обеды			353,6	392,2	1249,9	2529,8	1453	132,5	441,8	9572,1	

Расчёт пищевой и энергетической ценности для

разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
Белок (г)	424/508	647,9	270/315	353,6	154/193	294,3
Жир (г)	434/520	755,7	276/322	392,2	158/198	363,5
Углеводы (г)	1819/2178, 5	2244,9	1149/1340,5	1249,09	670/838	994,6
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15 371	17866,1	8139/9496	9572,1	4700/5875	8294
вит С	330/395	797	210/245	441,8	120/150	355,2