

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

» января 2021 г.



Согласовано :

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

2021г



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды (Зима)

№ по сбор/к у рец/туп	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	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4	
416/94	Биточки мясные(или говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228	
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	27,3	212,8	272,4	71	5,1	80,7	787,4	
Обед											
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	12,5	6,8	22,3	54,8	51	3,7	9	201	
424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	70/30	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6	
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221	
638/04	Компот из с/фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			47,6	37,6	122,7	111	111,4	8,1	13,8	999,6	
2 день											
Завтрак											
75/94	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	25,3	20,6	1,1	7,6	73,8	
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	23,1	16,6	45,8	256,4	39,8	1,4	0,5	420,3	
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	
			27,9	21,6	87	304,8	72,3	3,9	12,3	623,9	
обед											
ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,4	17,2	45,8	259,1	41,1	1,4	1,7	438	
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9	

	мясо птицы)										
770/772/9 7	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			40,9	67,6	137	360,2	223,6	10,2	22,3	1382,7	
	3 день										
	Завтрак										
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4	
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	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171	
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			25,3	27,6	85,2	186,8	97,3	4,4	16,3	667	
	обед										
тгк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	-	1,1	9,3	57,6	
пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1	
212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	9,9	7,2	29,1	48,6	16	^{0,8}	8,5	224,6	
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181	
695/94	Ватрушка с творогом	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3	
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			32,4	24	158,2	299,5	85,1	5,4	39,5	872,8	
	4 день										
	Завтрак										
тгк	Огурцы соленые(в нарезке)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6	
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	289	
273/94	Горошница	150	24,2	5,9	27,9	33,6	26,9	1,6	1,5	256	
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			46,9	30,9	74,3	100,7	66,7	3,6	25,1	737,8	
	обед										
тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,08	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6	
110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/25/5	6,4	8,4	13,5	48,4	31,8	1,4	1,8	152,5	
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271	
534/04	Капуста св.тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			38,1	33,4	87,1	176,9	169,6	6,4	22,7	787,4	
	5 день										
	Завтрак										
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4	

703	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8
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
			39,8	64,6	103,3	124,3	188,1	9,1	17,2	1135,9
	обед									
тتك	Соленый огурец(нарезка)	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,2	7,8	13,6	48,3	28,1	1,1	11	145
430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4
638/04	Компот 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/	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
			30	36,8	97,4	266,5	142,5	5,6	44	820,2
завтраки			290	319,7	1007,7	1434,6	837,9	81,1	314,1	7481,9
обеда			347,6	383,2	1151,6	2388,4	1271,4	68,7	338,5	9226,1

**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	637,6	270/315	347,6	154/193	290
Жир (г)	434/520	702,9	276/322	383,2	158/198	319,7
Углеводы (г)	1819/2178,5	2159,3	1149/1340,5	1151,6	670/838	1007,7
Энергетическая ценность,Ккал	128396/1537 1	16708	8139/9496	92226,1	4700/5875	7481,9
вит С	330/395	652,6	210/245	338,5	120/150	314,1