

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП «Столбовая» № 6 ИГО
Каленюк Т.А.

« 09 » сентября 2021г.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ п. Калиново
Скороходов М. Л.

2021г.



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды (Осень)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
Завтрак										
3/97	Бутерброд с сыром	15/30	6,7	4,8	19	157,1	1,3	0,6	0,9	122,7
416/94	Биточки мясные	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			29,7	26,4	94,9	373,1	83,5	6,9	80,9	629
Обед										
62/97	Салат из св. капусты	60	0,8	3,1	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,9	22,3	50,6	48,9	3,5	8,8	174,4
403/94	Плов из мяса (свинина или говядина)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
638/04	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
			48,2	24,8	123,4	170,7	231,8	12,6	46,7	895,2
			77,9	51,2	218,3	543,8	315,3	19,5	127,6	1524,2
2 день										
Завтрак										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176
695/04	Выпечка (слойка с творогом)	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,45	0,2	215,3
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			20,1	12,7	104,3	240,9	71,2	2,6	4,2	762,8
обед										
1/97	Бутерброд с маслом	15/30	3,3	11,3	31,6	10,9	4,8	0,5	0,2	167,7
120/94	Щи из св. капусты со сметаной	250/5	2,4	5,9	8,47	55,2	22,9	0,7	-	96
424/04	Полужарка из свинины	100	21,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6

		Завтрак									
1/03		Морковь с изюмом или курагой	60	0,7	0,04	18,8	24,2	28,8	0,8	1,3	67,4
403/94		Плов из мяса (свинина или говядина)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
685/04		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				23,9	6,4	104,2	106,6	82,5	5,6	2,7	756,3
		обед									
60/94		Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
129/94		Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/5/5	4,7	4,6	20,2	19,3	15,9	1,1	2,3	154,4
324/94		Биточки рыбные	100	10,4	1,9	6,8	35,8	23,8	0,6	0,7	85,9
463/94		Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				25,9	20,3	119,1	164,8	91,5	3,2	10,5	694,9
				43,8	27,3	223,3	271,4	174	8,8	13,2	1451,2
		6 день									
		Завтрак									
1/97		Бутерброд с маслом	15/30	3,3	11,3	31,6	10,9	4,8	0,5	0,2	167,7
422/94		Тефтели мясные с маслом	100/10	13,9	23,6	13,2	46,1	28,7	2,9	1,0	321,7
469/94		Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
686/04		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
пром		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				41	27	103,1	89	176	9,1	14,4	745,1
		обед									
33/94		Салат из св. капусты с яблоками	60	0,8	2,4	3,8	23,3	8,3	0,6	23,9	50,4
110/94		Борщ из св. капусты с мясом со сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
424/04		Поджарка из свинины	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
464/94		Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
705/04		Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				39	31,5	69,8	163,1	106,3	9,5	108,9	825,7
				80	58,5	172,9	252,1	282,9	18,6	123,3	1570,1
		7 день									
		Завтрак									
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	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04		Выпечка (Слойка с творогом или лакомка)	105	10,9	17,9	41,3	59,5	1,1	-	0,3	369,6
82/03		Кисель витамин.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95

		витаминизированный									
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				22,8	50,2	130,1	235,5	58,9	2,7	22	862,9
		обед									
	ткк	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,6	30	36,1	1,4	12	129,2
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				30,3	30,2	119,1	137,6	100,7	4,7	15,4	841,3
				53,1	80,4	249,1	373,1	159,6	7,4	37,4	1704,2
		8 день									
		Завтрак									
	пром	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	-	63
	423/94	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	16,9	27,3	2,7	1,3	151
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				21,9	20,4	67,6	92,4	69,5	5,8	5,5	523,7
		обед									
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	20/20,40	9,2	20,9	27,8	214,2	17,3	18,1	0,3	295,6
	138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,1
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной	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
				34,6	45,3	141,3	424,4	112,9	23,9	11,7	1161,3
				56,5	65,7	208,9	56,8	182,4	29,7	17,2	1685
		9 день									
		Завтрак									
	ТТК	Салат из св.овощей (или огурцы или помидоры)	60	0,6	3,7	2,1	8,8	10,2	4,2	14,6	46,2
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	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	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				24,3	29,9	89,9	76,9	141,8	10,7	99,6	707,4
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/5	3,9	6,4	12,5	52,5	28,9	1,0	17,0	124,9
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223

	534/04	Капуста св. тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141
	тгк	Напиток витаминизированный (или компот)	200	-	-	19,0	-	-	-	20	80
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				29,4	37,1	59,6	226,7	112,6	4	67	654,5
				53,7	67	149,5	303,6	254,4	14,7	166,6	1362,2
		10 день									
		Завтрак									
	7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	5,5	46,2	24	0,1	6,0	74,2
	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9
	469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				22,6	16,2	97	112,3	65,8	2,1	5,2	608,3
		обед									
	тгк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	130,7
	518/97	Котлета куриная с маслом	100/5	18,6	17,1	18,3	20,6	89,2	1,8	1,7	304
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	638/04	Компот кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,5	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				34,9	31,1	120,3	164,2	195,6	5,8	21,2	871,3
				57,5	47,3	217,3	276,5	261,4	7,8	26,4	1479,6
завтраки				252,7	274,2	921,2	1610,2	873,9	68,9	301,4	6710,9
обеда				349,3	317,9	1112,7	2019,2	128,3	111,1	331,2	8547,5

*//Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, с согласованием директора предприятия

Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10 дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	424/508	602,5	270/315	349,3	154/193	252,7
Жир (г)	434/520	592,1	276/322	317,9	158/198	274,2
Углеводы (г)	1819/2178,5	2033,9	1149/1340,5	1112,7	670/838	921,2
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/1537 1	15258,4	8139/9496	8547,5	4700/5875	6710,9
вит С	330/395	636,6	210/245	331,2	120/150	301,4

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов,
в том числе используемых для приготовления блюд и напитков
для обучающихся общеобразовательных учреждений.**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся (в г, мл, нетто)			
	Завтрак 20-25% от суточной нормы 7-11 лет		Обед 30-35% от суточной нормы 7-11 лет	
	норма	факт	норма	факт
Хлеб ржаной	16-20	18	24-28	11,6
Хлеб пшеничный	30-37,5	20,9	45-52,5	35,5
Мука пшеничная	3-3,8	2,5	4,5-5,3	5,2
Крупы, бобовые	9,0-11,3	23,1	13,5-15,8	32,2
Макаронные изделия	3,0-3,8	10,5	4,5-5,3	10,5
Картофель	37,4-46,8	47	56,1-65,5	36,2
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	56-70	56,5	84-98	120,6
Фрукты свежие	37,0-46,3	1,1	55,5-64,8	5,2
сухофрукты, в т.ч. шиповник	3,0-3,8	4,9	4,5-5,3	6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40	60-70	40
Мясо I кат	14-17,5	41,3	21-24,5	17,7
Субпродукты(печень, язык, сердце)	6-7,5	-	12-14	-
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные -I кат)	7,0-8,8	29,2	10,5-12,3	45,5
Рыба(филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	11,6-14,5	26,6	17,4-20,3	16,4
Молоко	60-75	44,4	90-105	42,6
Кисломолочная пищевая продукция	30-37,5	12,5	45-52,5	12,5
Творог (5-9% м.д.ж.)	10,0-12,5	6	15-17,5	3
Сыр	2,0-2,5	1,6	3-3,5	2,1
Сметана	2,0-2,5	-	3-3,5	2,5
Масло сливочное	6,0-7,5	8,3	9-10,5	9,2
Масло растительное	3,0-3,8	7,8	4,5-5,3	11,2
Яйцо,шт/ гр	8-10	5,3	12-14	5,4
Сахар <*>	6-7,5	16,4	9-10,5	19,3
Кондитерские изделия	2-2,5	-	4,5-5,3	-
Чай	0,2-0,25	1,6	0,3-0,4	0,4
Какао	0,2-0,25	0,4	0,3-0,4	0,4
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,8	0,6-0,7	0,8
Дрожжи хлебопекарные	0,04-0,05	0,2	0,06-0,07	0,1
Соль пищевая поваренная йодированная	0,6-0,75	1,1	0,9-1,05	2

Директор МП Столовая № 6 НГО

Кашенюк Л.А.