

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» НГО
Каленюк Л.А.

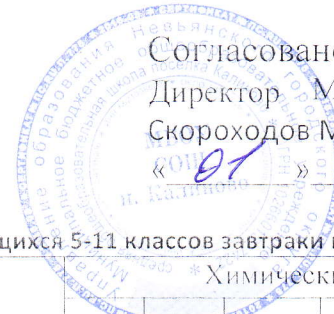
« 01 » сентября 2021г



Согласовано :

Директор МБОУ СОШ п. Кашиново
Скороходов М. Л.

« 09 » _____ 2021г



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды (Осень)

* Химический состав

№ 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	13.0	0.6	0.3	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	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			30,6	27,7	99,4	287,3	87,5	7,3	80,9	744,1
Обед										
62/97	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	6,0	22,3	50,6	48,9	3,7	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 фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124
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
			50,5	27,2	138,1	198,5	245,0	30,8	63,0	974,5
			81,1	54,9	237,5	4585,8	332,5	38,1	143,9	1718,6
2 день										
Завтрак										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
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	48,0	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
			20,9	38,9	108,6	247,3	78,2	2,85	5,5	838,0
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 с мясом и сметаной	250/5/5	3,9	6,2	8,4	56,5	23,2	0,7	1,8	104,4
424/04	Поджарка из свинины	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
273/04	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
770 772/07	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20,0	10,0	0,4	3,6	102,0
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
			41,6	40,3	136,0	116,6	80,9	5,2	8,5	980,0
			62,5	79,2	244,6	363,9	159,1	8,05	14,0	1818
3 день										

		Завтрак									
	пром	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1,0	-	63,0
	423/94	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	16,9	27,3	2,7	1,3	151,0
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12,0	6,0	0,8	0,1	58
	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
				22,5	21,7	72,0	97,2	73,5	5,9	6,3	556,4
		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	192,5
	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	48,0	13,0	0,6	1,3	190
	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
				36,1	45,4	149,2	425,6	111,8	24,1	11,6	1086,3
				58,6	67,1	221,2	522,8	185,3	30,0	17,9	1642,7
		9 день									
		Завтрак									
	Ттк	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	100	1,0	6,1	3,5	14,7	17,0	0,8	24,3	77,0
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
	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	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	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
				25,5	33,5	99,0	85,5	74,4	7,4	109,3	783,8
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/ 5	3,9	6,3	12,8	126,4	6,1	1,0	2,3	124,9
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	534/04	Капуэта св. тушеная	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	ттк	Напиток витаминизированный (или компот)	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
	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
				32,5	41,8	103,9	229,4	81,8	4,4	45,0	880,8
				58,0	75,3	202,9	314,9	156,2	11,8	154,3	1664,6
		10 день									
		Завтрак									
	7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,7	10,0	132,0
	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9
	469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
	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
				24,1	21,4	107,7	145,6	83,1	2,5	11,3	705,2
		обед									
	ттк	Нарезка (Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/5	4,4	6,1	13,9	31,4	10,9	1,2	2,1	128,9

	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
	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 кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126
	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
				34,3	28,5	125,6	176,3	185,8	6,2	19,2	867,4
				58,4	49,9	233,3	321,9	268,9	8,7	30,5	1572,6
завтраки				262,1	310,6	994,7	1586,57	890,0	100,0	337,5	7343,1
обеды				356,1	371,8	1302	2269,9	2072,8	132,6	347,6	9561,9

*//Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо 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	618,2	270/315	356,1	154/193	262,1
Жир (г)	434/520	682,46	276/322	371,8	158/198	310,66
Углеводы (г)	1819/2178, 5	2296,7	1149/1340,5	1302	670/838	994,7
Энергетическая ценность, Ккал	128396/15 371	16905	8139/9496	9561,9	4700/5875	7343,1
вит С	330/395	685,1	210/245	347,6	120/150	337,5

**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 12 лет и старше		Обед 30-35% от суточной нормы 12 лет и старше	
	норма	факт	норма	факт
Хлеб ржаной	24-30	17	36-42	27
Хлеб пшеничный	40-50	31.1	60-70	41.5
Мука пшеничная	4-5	8.6	6.0-7.0	8.5
Крупы, бобовые	10-25	24.9	15-17.5	34.8
Макаронные изделия	4-5	12.6	6.0-7.0	12.6
Картофель	37.4-46.8	72.5	56.1-65.5	102.8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	64-80	72.7	96-112	103.6
Фрукты свежие	37-46.3	1.1	55.5-64.8	5.2
сухофрукты, в т.ч. шиповник	4-5	5.5	6.0-7.0	4.0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40	60-70	40
Мясо I кат	15.6-19.5	41.3	23.4-27.3	35.9
Субпродукты(печень, язык, сердце)	-	-	12-14	-
Птица(цыплята-бройлеры погрешеные - I кат)	10.6-13.3	29.2	15.9-18.6	47.7
Рыба(филе).в т.ч. филе слабо или малосоленое	15.4-19.3	15.4	23.1-27	25.8
Молоко	70-87.5	47.7	105-122.5	45.3
Кисломолочная пищевая продукция	36-45	12.5	54-63	12.5
Творог (5-9% м.д.ж.)	12-15	6.0	18-21	3.0
Сыр	3-3.8	1.6	4.5-5.3	2.1
Сметана	2-2.5	-	3.0-3.5	2.5
Масло сливочное	7-8.8	8.0	10.5-12.3	15.0
Масло растительное	3.6-4.5	8.6	5.4-6.3	13.6
Яйцо,шт/ гр	8-10	5.5	12-14	5.7
Сахар <*>	7-8.8	12.7	10.5-12.3	17.9
Кондитерские изделия	-	-	4.5-5.3	-
Чай	0.4-0.5	1.6	0.6-0.7	0.8
Какао	0.2-0.3	0.4	0.36-0.42	0.4
Кофейный напиток	0.4-0.5	0.8	0.6-0.7	0.8
Дрожжи хлебопекарные	0.06-0.08	0.2	0.09-1.05	0.1
Соль пищевая поваренная йодированная	1-1.2	1.3	1.5-1.8	2.2

Директор МП Столовая № 6 НГО

Каленюк Л.А.