

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая №6 НГО
Каленюк Л.А.



Согласовано :
Директор МБОУ СОШ п. Калиново
Скороходов М. И.



« 09 » сентября 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ для учащихся 1-11 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	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										
3/97	Бутерброд с сыром	15/30	6,7	4,8	19	157,1	1,3	0,6	0,3	122,7
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
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	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			38,4	33,7	121,7	337,9	136,4	11,0	89,7	918,5
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										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
120/94	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	250/5/5	3,9	6,2	8,4	56,5	23,2	0,7	1,8	104,4
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
			24,8	45,1	117,0	303,8	101,4	3,55	7,3	942,4
3 день										

		Завтрак									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	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 витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				21,5	43,7	116,8	133,3	83,1	3,4	18,8	555,7
		Обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	212/97	Суп пюре картофельный с грёнками	250/10	5,2	6,3	29,1	44,5	14	0,8	-	198
	322/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188
	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 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
				28,2	33,9	96,9	140,0	118,8	3,8	22,4	794,4
		4 день									
		Завтрак									
	тгк	Нарезка (Огурцы свежие или соленые)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18	21,5	145,5
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	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
				24,9	50,3	13,3	150,2	41,6	20	48,1	559,5
		Обед									
	тгк	Нарезка (Огурцы свежие или соленые)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
	110/94	Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	2,0	6,2	13,2	42,7	26,8	1,14	1,8	116,5
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	91,6	2,2	21,6	25,7	174,6
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	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
				27,8	33,1	81,0	208,2	74,4	24,94	58,1	710,3
		5 день									
		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									
	1/03	Морковь с изюмом или курагой	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,0	1,3	2,1	131
	129/94	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/5/5	4,7	4,6	20,2	19,3	15,9	1,1	2,3	154,4
	403/94	Плов из мяса (свинина или	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8

		говядина)									
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	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
				30,1	36,2	143,9	144,5	118,9	7,3	5,9	1018,4
		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									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/30	3,3	11,3	31,6	10,9	4,8	0,5	0,2	167,7
	110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
	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	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	685/04	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
				44,6	33,5	116,3	133,0	203,5	10,2	16,2	870,5
		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 витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	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
				22,8	50,2	130,1	235,5	58,9	2,7	22	862,9
		Обед									
	пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,6	30	36,1	1,4	1,2	129,2
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	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 витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	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
				27,0	36,2	146,8	266,7	95,0	3,1	35,4	970,1
		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	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
				21,9	20,4	67,6	92,4	69,5	5,8	5,5	523,7
		Обед									
	пром	Яйцо отварное	1 шт	5.1	4.6	0.3	24.2	4.8	1	-	63
	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
	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	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 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
				33,4	28,3	94,3	150,6	123,8	10,0	15,2	748,9
		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	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
				24,3	29,9	89,9	76,9	141,8	10,7	99,6	707,4
		Обед									
	ттк	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	100	1	6.1	3.5	14.7	17	0.8	24.3	77
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3.1	6	12.8	51.3	29.3	0.9	15.3	117.7
	64/03	Колбаски витаминные	100	15.7	19.5	3.7	12.4	20.3	2.8	4.6	251
	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	8.3	0.2	0.3	42.4
				2.2	0.3	12.6	4.7	3.1	0.3	0.1	45.8
				28,6	39,5	111,8	136,8	103,7	8,3	124,6	797,5
		10 день									
		Завтрак									
	7/03	Салат «Здоровье»	60	0.7	6.0	5.5	46.2	24	0.4	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	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
				22,6	16,2	97	112,3	65,8	2,1	5,2	608,3
		Обед									
	7/03	Салат «Здоровье»	100	1.2	10.0	9.2	77	0.6	40	15	132
	151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/5	4.4	6.1	13.9	31.4	10.9	1.1	2.1	128.9
	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	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
	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
				28,5	27,5	121,6	177,0	54,6	42,9	18,4	834,1
				252,7	274,2	921,2	1619,2	873,9	68,9	301,4	6710,9
	завтраки			311,4	347,0	1151,3	1993,5	1130,5	125,0	393,2	8605,1
	обеды										

*//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			
	Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)	
	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	270/315	311,4	154/193	252,7
Жир (г)	276/322	347,0	158/198	274,2
Углеводы (г)	1149/1340,5	1151,3	670/838	921,2
Энергетическая ценность ,Ккал	8139/9496	8605,1	4700/5875	6710,9
вит С	210/245	393,2	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 12 и старше	
	норма	факт	норма	факт
Хлеб ржаной	16 -20	18	36-42	20,0
Хлеб пшеничный	30 -37,5	20,9	60-70	33,5
Мука пшеничная	3-3,8	2,5	6,0-7,0	12,4
Крупы, бобовые	9,0-11,3	23,1	15-17,5	25,9
Макаронные изделия	3,0-3,8	10,5	6,0-7,0	12,6
Картофель	37,4-46,8	47	56,1-65,5	102,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные),в т.ч. томат-пюре, зелень	56-70	56,5	96-112	124,9
Фрукты свежие	37,0-46,3	1,1	55,5-64,8	-
сухофрукты, в т.ч. финиковик	3,0-3,8	4,9	6,0-7,0	5,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40	60-70	40
Мясо I кат	14-17,5	41,3	23,4-27,3	45,6
Субпродукты(печень, язык, сердце)	6-7,5	-	12-14	-
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные -I кат)	7,0-8,8	29,2	15,9-18,6	30,7
Рыба(филе).в т.ч. филе слабо или малосоленное	11,6-14,5	26,6	23,1-27	18,6
Молоко	60-75	44,4	105-122,5	43,7
Кисломолочная пищевая продукция	30-37,5	12,5	54-63	12,5
Творог (5-9% м.д.ж.)	10,0-12,5	6,0	18-21	7,0
Сыр	2,0-2,5	1,6	4,5-5,3	1,6
Сметана	2,0-2,5	-	3,0-3,5	2,5
Масло сливочное	6,0-7,5	8,3	10,5-12,3	12,1
Масло растительное	3,0-3,8	7,8	5,4-6,3	14,1
Яйцо,шт/ гр	8-10	5,3	12-14	6,4
Сахар <***>	6-7,5	16,4	10,5-12,3	19,5
Кондитерские изделия	2-2,5	-	4,5-5,3	-
Чай	0,2-0,25	1,6	0,6-0,7	1,6
Какао	0,2-0,25	0,4	0,36-0,42	0,4
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,8	0,6-0,7	0,2
Дрожжи хлебопекарные	0,04-0,05	0,2	0,09-1,05	0,11
Соль пищевая поваренная йодированная	0,6-0,75	1,1	1,5-1,8	3,6