

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МП Столовая № 6 НГО
 Герасимова Е.В.
 « 09 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 1 НГО
 Каюмова Л.В.
 « 09 » января 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки на 93-00 и обеды на 118-00 /зима-весна/

№ по сбор- нику рецеп- тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
	1 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
416/94	Котлета мясная с маслом	100/5	15,7	18,0	16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			28,9	40,3	101,2	123,9	72,9	5,2	8,1	835,4
	Обед									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,,0	9,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/25	14,0	7,1	22,3	54,7	51,6	4,6	8,9	209,8
403/94	Плов из свинины	90/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			54,2	62,7	129,6	151,5	117,4	12,6	15,9	1274,5
			83,1	103,0	230,8	275,4	190,3	17,8	24,0	2109,9
	2 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	85	8,9	14,5	34,0	48,1	0,9	0,2	-	299,2
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 витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			28,4	35,5	149,4	326,1	59,1	2,2	4,3	1004,5
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/15// 10	8,0	7,4	20,4	37,3	37,0	1,6	12,9	182,6
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0

770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			33,4	57,3	124,2	117,0	99,1	7,9	20,1	1133,8
			61,8	92,8	273,6	443,1	158,2	10,1	24,4	2138,3
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели рыбные с маслом	100/5	14,0	12,5	12,9	57,2	23,8	0,6	0,7	221,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			26,1	24,4	76,0	120,7	60,0	2,9	24,9	615,7
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/15//10	6,9	8,0	13,4	48,2	29,6	1,8	7,4	153,6
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
тгк	Слойка с творогом	110	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			33,3	35,7	149,1	308,6	109,1	4,6	31,1	1017,7
			59,4	60,1	225,1	429,3	169,1	7,5	56,0	1633,4
	4 день									
	Завтрак									
тгк	Салат из отв.картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	8,5	0,4	2,8	60,6
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20,0	1,2	0,2	289,0
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	228,0
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
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
			26,0	34,9	89,7	91,3	63,0	5,4	83,4	805,6
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/20//15	9,1	8,2	33,1	1,2	55,1	22,2	8,3	246,8
505/04	Кнели из кури с маслом	100/5	19,1	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			40,2	39,4	131,1	161,3	146,0	27,8	23,7	1015,5
			66,2	47,3	220,8	252,6	209,0	33,2	107,1	1821,1
	5 день									

	Завтрак									
16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			25,4	51,0	90,9	77,2	50,3	3,5	3,3	924,1
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
132/94	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10// 10	4,6	6,3	12,6	176,4	52,1	0,5	3,1	123,7
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			28,5	31,7	113,0	349,5	100,8	20,5	46,0	791,0
			53,9	82,7	203,9	426,7	151,1	24,0	49,3	1715,1
	6 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/10	5,5	4,8	2,1	29,0	6,1	1,0	0,5	73,6
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			27,5	45,8	72,7	126,4	75,1	8,1	85,5	855,7
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15// 5	7,1	6,8	8,5	59,3	27,9	1,3	13,7	122,1
416/94	Котлета мясная с маслом	100/5	15,7	18,0	16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			38,2	46,8	144,8	169,9	95,7	7,1	18,1	1092,6
			65,7	92,6	217,5	296,3	170,8	15,2	103,6	1948,3
	7 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176,0
тгк	Слойка с творогом	110	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			22,2	26,3	119,9	348,6	73,3	1,9	22,6	782,0

	Обед									
16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/25// 15	10,2	9,7	13,3	53,9	31,3	2,3	7,5	181,8
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			30,5	31,9	110,0	182,6	105,2	5,4	14,9	818,3
			52,7	58,2	229,9	531,2	178,5	7,3	37,5	1600,3
	8 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов из свинины	90/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			40,3	56,9	92,3	107,0	52,2	7,3	6,4	1030,6
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	250/5/// 15	7,4	6,7	33,0	1,2	51,9	18,9	8,3	226,9
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	85	8,9	14,5	34,0	48,1	0,9	0,2	-	299,2
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 витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			37,5	42,5	193,5	333,2	116,8	21,4	12,9	1275,5
			77,8	99,4	285,8	440,2	169,0	28,7	19,3	2306,1
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			27,8	42,7	81,6	135,8	45,8	22,7	26,6	766,2
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
132/94	Суп из овощей с курой и сметаной	250/20// 10	4,4	7,5	12,6	178,3	54,8	0,3	3,1	134,8
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20,0	1,2	0,2	289,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7

			34,0	48,8	106,1	329,3	153,8	6,5	10,0	965,9
			61,8	91,5	187,7	465,1	199,6	29,2	36,6	1732,1
	10 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/10	10,4	9,2	6,9	58,2	23,4	0,7	0,7	151,9
517/04	Макароны отварные с овощами	150	4,0	4,4	21,2	8,0	5,0	0,5	2,1	143,0
тتك	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			19,0	20,2	73,1	105,3	53,5	2,3	33,3	537,5
	Обед									
тتك	Яйцо вареное с кукурузой консервиров	60/20	5,9	4,9	3,9	33,2	7,5	1,0	1,0	84,2
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/15	7,5	6,7	13,9	34,1	12,2	1,7	0,6	146,6
430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/10	18,2	24,9	29,9	96,0	64,1	2,7	4,1	418,6
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			39,5	38,9	108,2	216,9	101,0	6,2	6,6	915,7
			95,1	59,1	181,3	322,2	277,8	8,5	39,9	1453,2
	Завтраки за 10 дней		271,6	378,0	946,8	1562,3	605,2	61,5	298,4	8157,3
	Обеды за 10 дней		362,3	435,7	1309,8	2319,8	1144,9	120,0	199,3	10300,5

***/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**