

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая №6 НГО
Каленюк Л.А. №6
«9» сентябрь 2021г

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1 НГО
Каюмова Л.В.
«26» «08» 2021г

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

	№ по сборнику реп/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
		1 день									
		Завтрак									
	3/97	Бутерброд с сыром	15/30	6,7	4,8	19	157,1	1,3	0,6	0,9	122,5
	416/94	Биточки мясные(или говядины или свинины или мяса мясо)	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 или мясо)	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 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
				48,2	24,8	123,4	170,7	231,8	126	46,7	895,2
				77,9	51,2	218,3	543,8	315,3	19,5	127,6	1524,5
		2 день									
		Завтрак									
	тгк	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	167,5
	120/94	Щи из св. капусты со 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
	469/04	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	770/772/97	Компот из св. фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102
	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				39,1	39	121,1	112,9	80,7	4,9	8,6	911,3
				52,9	51,7	225,4	128,4	151,9	7,5	12,8	1674,5

		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										
	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	250/5/10	6,8	6,3	23,1	49,9	17,5	1,1	8,3	206,9	
	262/94	Капша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	31,4	1,4	214	
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3	
	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	
				28,1	24,3	126,4	269,6	82,4	34,9	31,4	830,5	
				49,6	68	243,2	402,9	165,5	38,3	50,2	1386,2	
		4 день										
		Завтрак										
	ттек	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										
	ттек	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,1	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6	
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/25/10	5,9	8,4	31,7	48,4	27,9	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	
	464/94	Капша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171	
	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 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	
				40,3	33,7	112,6	176,2	167,9	7,7	8,7	861,5	
				65,2	84	125,9	326,4	209,5	27,7	56,8	1421	
		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	
	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	
	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 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
				25,9	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
		суббота									
		Завтрак									
	4/03	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,2	103,2
	394/94	Жаркое по «Домашнему»	220	19,5	39,2	22,4	62,4	63,4	4,1	14,6	521,6
	17/99	Крендель с сахаром	100	7,2	16,1	65,1	1,3	19,4	-	-	467,7
	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	2,2 1,6	0,3 0,2	12,6 9,3	4,7 7,0	3,1 8,3	0,3 0,2	0,1 0,3	45,8 42,4
				32,4	64,9	145,7	189,8	167,6	6,7	17,4	1306,7
		Обед									
	тгк	Салат из свежих овощей	60	0,7	13,5	3,1	13,8	8,4	0,4	6,0	137,0
	151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/5	4,3	6,1	13,9	31,3	29,6	1,1	8,4	128,8
	132/2/94	Суп из свежих овощей с мясом и сметаной	250/5/10	4,1	7,7	12,8	168,0	50,0	-	3,0	138,8
	416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины)	100	15,8	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
	463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,0	57,0	5,4	-	-	204,0
	770/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20,0	10,0	0,4	3,6	102,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	2,2 1,6	0,3 0,2	12,6 9,3	4,7 7,0	3,1 8,3	0,3 0,2	0,1 0,3	45,8 42,4
				29,0	42,1	112,2	305,3	112,9	2,7	13,1	928,6
				61,4	107	257,9	495,1	280,5	9,4	30,5	2235,3
		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
	403/94	Плов из мяса (свинина или говядина или мясо)	250	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	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 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
				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

		7день										
		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 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										
	ТТК	Салат картофельный с зел. 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	
		8день										
		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 и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,7	
	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	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
				34,6	45,3	141,3	424,4	112,9	23,9	11,7	1161,5	
				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	707,5	
		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
	тتك	Напиток витаминизированный/или компот/	200	-	-	5,0	-	-	-	25	3
	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
				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	13,62,5
		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									
	тتك	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	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
				34,9	31,1	120,3	164,2	195,6	518	21,2	871,3
				57,5	47,3	217,3	276,5	261,4	7,8	26,4	1479,6
		суббота									
		Завтрак									
	тتك	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,7	2,1	8,8	10,2	4,2	14,6	46,2
	424/04	Поджарка из свинины	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
	770/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102,0
	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
				31,7	25,3	73,8	52,7	78,2	8,4	31,8	633,0
		Обед									
	тتك	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101,0
	132/2/94	Суп из свежих овощей с мясом и сметаной	250/5/10	4,1	7,7	12,8	168,0	50,0	-	3,0	138,8
	45/03	Суфле-рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198,0
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171,0
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,2	-	15,2	14,0	6,6	0,9	2,0	59,6
	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
				27,9	31,2	92,0	166,0	87,3	5,4	16,2	746,0
				59,6	56,5	165,8	218,7	165,5	13,8	48,0	1379,0
завтраки				316,8	364,4	1140,7	1852,7	1119,7	84,0	350,6	8650,4
обеда				406,2	391,2	1316,9	2490,5	328,5	119,2	360,5	10222,2

*/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 завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (10дней)		Обед (12 дней)		Завтрак (12дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	50-60%		30-35%		20-25%	
Белок (г)	508,8/609,6	723,0	324/378	406,2	184,8/231,6	316,8
Жир (г)	520,8/624	755,6	331,2/386,4	391,2	189,6/237,6	364,4
Углеводы (г)	2182,8/2614,2	2457,6	1378,8/1608,6	1316,9	804/1005,6	1140,7
Энергетическая ценность ,Ккал	15406,8/18445,2	18873,3	9766,8/11395,2	10222,7	5640/7050	8650,6
вит С	444/474	711,1	252/294	360,5	192/180	350,6