



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МП Столовая № 6 НГО
 Герасимова Е.В.
 «01» _____ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 4 НГО
 Колногоров С.Г.
 «01» _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
 Для учащихся 5-11 классов обеды /осень - зима/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
1 день										
Обед										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/20	12,5	6,8	22,3	53,4	50,9	4,3	8,9	200,9
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»	105	10,9	17,8	41,3	59,5	1,1	0,2	-	370,0
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
			44,6	45,9	190,1	396,8	116,0	6,8	13,5	1320,3
2 день										
Обед										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой и сметаной	250/10// 15	5,9	9,5	20,6	38,0	37,4	1,1	13,3	193,8
416/94	Котлета из индейки	100	18,6	12,2	8,7	60,0	32,0	2,0	0,2	220,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
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.	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
			40,3	45,6	129,9	200,7	124,4	7,6	22,5	1035,9
3 день										
Обед										
ттк	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/10// 15	5,5	8,8	13,6	49,8	29,3	1,6	0,1	155,2
332/94	Тефтели из горбуши с маслом	100/10	14,1	81,4	14,1	79,8	24,2	0,6	0,7	254,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
ттк	Напиток витаминизированный	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
			34,0	103,7	106,3	204,4	99,5	4,9	26,0	880,7
4 день										
Обед										
ттк	Нарезка из свежих	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0

	огурцов										
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/15// 15	8,2	7,7	33,1	1,1	54,0	21,2	8,3	239,6	
439/94	Кура отварная с маслом	105/5	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2	
493/94	Рис отварной	180	4,5	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	139,8	
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	
			37,4	37,6	138,7	114,1	131,9	27,1	99,2	1065,5	
	5 день										
	Обед										
тгк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0	
132/94	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/ /15	4,6	7,3	12,7	179,3	52,5	0,5	3,1	134,2	
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	Макаронки отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1	
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	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	
			33,2	50,8	122,0	271,9	124,2	4,9	30,0	1068,7	
	6 день										
	Обед										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1	
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/15// 5	7,1	6,8	8,5	59,3	27,9	1,3	0,1	122,1	
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	85	9,8	11,0	27,5	59,8	11,5	0,5	0,2	244,0	
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	
			28,1	30,2	131,4	396,3	103,6	3,3	23,0	876,5	
	7 день										
	Обед										
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	1/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8	
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/10// 15	5,5	8,8	13,6	49,8	29,3	1,6	0,1	155,2	
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	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2	
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.	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	
			36,3	56,5	105,4	199,6	116,9	10,4	87,5	1110,4	
	8 день										
	Обед										
тгк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0	
129/94	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/10// 15	8,9	7,0	33,0	1,4	53,2	19,5	8,3	235,7	

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.	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
			50,3	64,2	139,8	114,5	122,8	27,6	37,0	1320,8
	9 день									
	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 курой и сметаной	250/20/ /10	4,4	7,5	12,6	178,3	54,8	0,3	3,1	134,8
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	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
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.	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
			34,5	52,0	108,5	337,1	106,8	26,9	8,6	974,2
	10 день									
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с индейкой	250/25	8,7	10,8	13,9	34,8	15,0	1,4	3,3	188,3
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
ттк	Напиток витаминизированный	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
			29,6	31,6	108,2	217,6	119,6	4,3	44,2	814,7
	Обеды за 10 дней		368,3	518,1	1280,3	245,3	1166,4	123,8	391,5	10467,7

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