



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



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

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

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
Завтрак										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	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»	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.	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
			30,4	38,8	156,7	337,5	59,3	2,2	4,3	1075,3
Обед										
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	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	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
			53,3	62,7	131,8	160,7	123,0	12,8	22,9	1277,9
			83,7	101,5	288,5	498,2	182,3	15,0	27,2	2353,2
2 день										
Завтрак										
1/04	Бутиерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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.	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
			32,7	35,8	98,2	156,8	81,2	6,2	8,9	798,0
Обед										
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой и сметаной	250/20//15	7,7	11,5	20,6	40,4	39,3	1,3	13,8	221,1
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	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
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
			34,9	68,7	135,7	129,0	119,3	8,0	22,3	1291,6
			67,6	104,5	233,9	285,8	200,5	14,2	31,2	2089,6
	3 день									
	Завтрак									
ттк	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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.	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
			26,8	94,6	81,6	148,7	64,4	3,0	25,6	681,4
	Обед									
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/15// 5	6,8	7,1	13,3	45,4	29,2	1,7	0,1	143,1
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
ттк	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,2	215,3
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 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
			26,7	27,2	125,2	175,2	109,9	5,1	47,5	819,7
			53,5	121,8	206,8	323,9	174,3	8,1	73,1	1501,1
	4 день									
	Завтрак									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
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.	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	29,6	94,5	107,1	72,1	5,6	90,6	781,8
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
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	19,2	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
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
			41,8	44,7	138,2	188,6	159,1	28,7	31,1	1099,3
			69,3	74,3	232,7	295,7	231,2	34,3	121,7	1881,1
	5 день									
	Завтрак									
ттк	Нарезка из свежих	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0

тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/15// 10	6,9	8,1	13,4	48,2	29,6	1,8	0,1	153,6
324/94	Котлета из горбуши с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
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 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
			28,0	22,6	113,6	198,3	116,5	5,2	16,5	738,0
			57,1	70,0	194,3	342,2	198,3	13,7	103,6	1649,1
	8 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
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
			39,7	56,9	95,7	107,2	63,8	7,8	28,4	1041,0
	Обед									
43/04	Салат из св. капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
129/94	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/25// 15	13,6	7,9	33,0	2,0	55,6	21,5	8,4	262,3
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
			43,6	49,0	193,4	280,2	125,1	24,9	51,6	1362,6
			83,3	105,9	289,1	387,4	188,9	32,7	80,0	2403,6
	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	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.	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	44,2	84,8	152,9	46,2	26,3	5,2	795,3
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
132/94	Суп из овощей с курой и сметаной	250/30/ /15	6,2	9,4	12,8	183,5	57,2	0,4	3,1	159,7
439/94	Кура отварная с маслом	105/5	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
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

			38,3	55,3	115,0	350,2	168,5	7,3	12,0	1078,4
			66,7	99,5	199,8	503,1	214,7	33,6	17,2	1873,7
	10 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
324/94	Котлета из горбуши с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
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.	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
			19,2	24,2	83,3	178,3	99,3	2,7	40,6	615,3
	Обед									
ттк	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с индейкой	250/10	5,2	7,8	13,9	31,9	12,2	1,2	2,5	147,3
424/04	Поджарка из индейки	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
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	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
			39,5	45,2	113,9	124,1	83,0	6,3	8,9	993,9
			58,7	69,4	197,2	302,4	182,3	9,0	49,6	1609,2
	Завтраки за 10 дней		279,0	457,8	985,5	1750,2	703,9	67,8	339,9	8299,9
	Обеды за 10 дней		375,7	453,5	1317,6	2215,1	1235,0	130,3	282,6	10563,7

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