

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП Столовая № 6 НГО
Герасимова Е.В.

«01» февраля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 НГО
Колногоров С.Г.

«01» февраля 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | Витамин С | Эн.цен (Ккал) |
| 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 | 100 | 15,7 | 14,4 | 16,0 | 34,8 | 27,7 | 1,4 | 0,1 | 258,6 |
| 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 | 200/15/5 | 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 | 36,7 | 101,1 | 122,5 | 72,9 | 5,2 | 8,1 | 802,4 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ткк | 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 | 250/15 | 10,9 | 6,5 | 22,3 | 52,0 | 50,2 | 4,1 | 8,9 | 192,1 |
| 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 |
| | | | 51,1 | 62,1 | 228,4 | 148,8 | 116,0 | 12,1 | 15,9 | 1256,8 |
| | | | 80,0 | 98,8 | 329,5 | 271,3 | 188,9 | 17,3 | 24,0 | 2059,2 |
| 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 | 200/5 | 7,2 | 8,8 | 44,6 | 97,1 | 19,8 | 0,8 | 1,3 | 287,0 |
| 78/03 | Ватрушка «Лакомка» | 85 | 8,9 | 14,5 | 34,0 | 48,1 | 0,9 | 0,2 | - | 299,2 |
| 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 |
| | | | 25,8 | 28,5 | 144,3 | 312,9 | 46,1 | 1,6 | 3,2 | 915,5 |
| 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//15 | 8,2 | 8,4 | 20,6 | 40,2 | 37,4 | 1,6 | 12,9 | 193,1 |
| 424/04 | Поджарка мясная | 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 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 |
| | | | 33,6 | 58,3 | 124,4 | 119,9 | 109,5 | 7,9 | 20,1 | 1144,3 |
| | | | 59,4 | 86,8 | 268,7 | 432,8 | 155,6 | 9,5 | 23,3 | 2059,8 |
| | 3 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Яйцо вареное с кукурузой | 60/30 | 6,2 | 5,1 | 5,7 | 37,4 | 8,8 | 1,0 | 1,4 | 94,8 |
| 332/94 | Тефтели рыбные | 100 | 14,0 | 8,9 | 12,8 | 55,8 | 23,8 | 0,6 | 0,7 | 188,0 |
| 472/94 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 27,0 | 20,0 | 0,8 | 3,8 | 163,5 |
| ттк | 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 |
| | | | 27,2 | 21,3 | 81,3 | 131,9 | 64,0 | 2,9 | 26,3 | 614,5 |
| | 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 | 250/10// 15 | 5,5 | 8,8 | 13,6 | 49,8 | 29,3 | 1,6 | 7,4 | 155,2 |
| 262/94 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 4,6 | 6,0 | 26,7 | 28,2 | 32,4 | 1,1 | 1,4 | 181,0 |
| 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 |
| | | | 27,7 | 28,4 | 137,9 | 284,4 | 103,9 | 4,2 | 31,1 | 885,9 |
| | | | 54,9 | 49,7 | 219,2 | 416,3 | 167,9 | 7,1 | 57,4 | 1490,4 |
| | 4 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | 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 | 105 | 18,0 | 18,1 | - | 24,3 | 21,0 | 1,2 | 0,2 | 234,2 |
| 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 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 | 28,5 | 89,6 | 90,1 | 64,0 | 5,4 | 83,4 | 750,8 |
| | 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 | 250/5/// 15 | 6,6 | 6,8 | 33,0 | 1,0 | 51,7 | 19,2 | 8,3 | 225,2 |
| 505/04 | Кнели из куры | 100 | 19,1 | 13,9 | 6,8 | 15,4 | 9,2 | 0,5 | 0,5 | 232,0 |
| 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 |
| | | | 37,7 | 34,4 | 130,9 | 139,7 | 142,6 | 24,8 | 23,7 | 960,9 |
| | | | 64,5 | 62,9 | 221,0 | 229,8 | 206,6 | 30,2 | 107,1 | 1711,7 |
| | 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 мясная | 80/20 | 13,0 | 33,8 | 3,6 | 5,8 | 28,4 | 2,1 | 1,3 | 385,8 |

| | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 469/94 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 12,6 | 6,6 | 0,6 | - | 221,0 |
| 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 |
| | | | 22,7 | 49,5 | 88,3 | 53,2 | 52,3 | 3,7 | 23,5 | 887,8 |
| | 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 | 250/15// 15 | 6,1 | 7,6 | 12,7 | 180,7 | 53,2 | 0,7 | 3,1 | 143,1 |
| 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 |
| ттк | 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 |
| | | | 30,0 | 33,0 | 113,1 | 353,8 | 101,9 | 20,7 | 46,0 | 810,4 |
| | | | 52,7 | 82,5 | 201,4 | 407,0 | 154,2 | 24,4 | 69,5 | 1698,2 |
| | 6 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Яйцо вареное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 24,8 | 4,8 | 1,0 | - | 63,0 |
| 424/04 | Поджарка мясная | 70/30 | 12,4 | 34,1 | 5,4 | 8,3 | 30,6 | 2,3 | 2,0 | 391,2 |
| 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 |
| | | | 26,2 | 46,0 | 73,6 | 120,6 | 77,1 | 8,4 | 86,0 | 853,2 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 20/40 | 4,5 | 15,0 | 25,5 | 14,2 | 6,3 | 0,6 | - | 223,6 |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с мясом и сметаной | 250/10// 5 | 5,2 | 6,8 | 13,3 | 44,1 | 28,5 | 1,5 | 7,4 | 134,2 |
| 416/94 | Котлета мясная | 100 | 15,7 | 14,4 | 16,0 | 34,8 | 27,7 | 1,4 | 0,1 | 258,6 |
| 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 |
| | | | 36,3 | 43,2 | 149,5 | 153,3 | 96,3 | 7,3 | 11,8 | 1071,7 |
| | | | 62,5 | 89,2 | 223,1 | 273,9 | 173,4 | 15,7 | 97,8 | 1924,9 |
| | 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 | 200/5 | 2,2 | 4,9 | 22,1 | 122,3 | 32,1 | 0,5 | 0,6 | 143,0 |
| ттк | Слойка с творогом | 90 | 10,5 | 11,6 | 29,2 | 63,3 | 12,2 | 0,5 | 0,2 | 258,3 |
| 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 |
| | | | 20,3 | 20,1 | 114,5 | 329,3 | 75,7 | 2,4 | 2,6 | 654,5 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 16/03 | Салат «Бурячок» | 60 | 0,6 | 9,0 | 3,5 | 7,0 | 5,0 | 0,4 | 1,7 | 97,8 |
| 120/94 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/15// 20 | 7,5 | 9,8 | 8,9 | 67,8 | 26,1 | 1,4 | 13,8 | 153,6 |
| 324/94 | Котлета рыбная с | 100/5 | 10,4 | 5,6 | 6,9 | 57,2 | 23,9 | 0,7 | 0,7 | 118,9 |

| 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 |
| 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 |
| | | | 23,9 | 25,2 | 86,6 | 153,3 | 66,5 | 2,9 | 14,6 | 647,5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ттк | Яйцо вареное с кукурузой | 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 | 250/10 | 5,9 | 6,4 | 13,9 | 32,7 | 11,6 | 1,5 | 0,6 | 137,7 |
| 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 |
| 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 | 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 |
| | | | 35,9 | 37,0 | 96,0 | 195,5 | 107,6 | 6,9 | 10,4 | 833,8 |
| | | | 59,8 | 62,2 | 182,6 | 348,8 | 174,1 | 9,8 | 25,0 | 1481,3 |
| | Завтраки за 10 дней | | 270,9 | 341,0 | 971,7 | 1567,1 | 285,0 | 61,6 | 281,7 | 7870,7 |
| | Обеды за 10 дней | | 352,2 | 402,6 | 1374,6 | 2110,4 | 1134,8 | 117,0 | 232,6 | 9798,5 |

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