

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП Столовая № 6 НГО  
Герасимова Е.В. *[подпись]*  
« 01 » *[подпись]* 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 НГО  
Колногородов С.Г. *[подпись]*  
« 01 » *[подпись]* 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)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
			<b>28,9</b>	<b>36,7</b>	<b>101,1</b>	<b>122,5</b>	<b>72,9</b>	<b>5,2</b>	<b>8,1</b>	<b>802,4</b>
<b>Обед</b>										
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
			<b>51,1</b>	<b>62,1</b>	<b>228,4</b>	<b>148,8</b>	<b>116,0</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>1256,8</b>
			<b>80,0</b>	<b>98,8</b>	<b>329,5</b>	<b>271,3</b>	<b>188,9</b>	<b>17,3</b>	<b>24,0</b>	<b>2059,2</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
			<b>25,8</b>	<b>28,5</b>	<b>144,3</b>	<b>312,9</b>	<b>46,1</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>915,5</b>
<b>Обед</b>										
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	Макаронны 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
			<b>33,6</b>	<b>58,3</b>	<b>124,4</b>	<b>119,9</b>	<b>109,5</b>	<b>7,9</b>	<b>20,1</b>	<b>1144,3</b>
			<b>59,4</b>	<b>86,8</b>	<b>268,7</b>	<b>432,8</b>	<b>155,6</b>	<b>9,5</b>	<b>23,3</b>	<b>2059,8</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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
тгк	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
			<b>27,2</b>	<b>21,3</b>	<b>81,3</b>	<b>131,9</b>	<b>64,0</b>	<b>2,9</b>	<b>26,3</b>	<b>614,5</b>
	<b>Обед</b>									
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
тгк	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
			<b>27,7</b>	<b>28,4</b>	<b>137,9</b>	<b>284,4</b>	<b>103,9</b>	<b>4,2</b>	<b>31,1</b>	<b>885,9</b>
			<b>54,9</b>	<b>49,7</b>	<b>219,2</b>	<b>416,3</b>	<b>167,9</b>	<b>7,1</b>	<b>57,4</b>	<b>1490,4</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	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
			<b>26,8</b>	<b>28,5</b>	<b>89,6</b>	<b>90,1</b>	<b>64,0</b>	<b>5,4</b>	<b>83,4</b>	<b>750,8</b>
	<b>Обед</b>									
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
			<b>37,7</b>	<b>34,4</b>	<b>130,9</b>	<b>139,7</b>	<b>142,6</b>	<b>24,8</b>	<b>23,7</b>	<b>960,9</b>
			<b>64,5</b>	<b>62,9</b>	<b>221,0</b>	<b>229,8</b>	<b>206,6</b>	<b>30,2</b>	<b>107,1</b>	<b>1711,7</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
82/03	Кисель витамилизирован.	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
			<b>22,7</b>	<b>49,5</b>	<b>88,3</b>	<b>53,2</b>	<b>52,3</b>	<b>3,7</b>	<b>23,5</b>	<b>887,8</b>
	<b>Обед</b>									
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 витамилизирован	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
			<b>30,0</b>	<b>33,0</b>	<b>113,1</b>	<b>353,8</b>	<b>101,9</b>	<b>20,7</b>	<b>46,0</b>	<b>810,4</b>
			<b>52,7</b>	<b>82,5</b>	<b>201,4</b>	<b>407,0</b>	<b>154,2</b>	<b>24,4</b>	<b>69,5</b>	<b>1698,2</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
			<b>26,2</b>	<b>46,0</b>	<b>73,6</b>	<b>120,6</b>	<b>77,1</b>	<b>8,4</b>	<b>86,0</b>	<b>853,2</b>
	<b>Обед</b>									
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	Макароньы 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
			<b>36,3</b>	<b>43,2</b>	<b>149,5</b>	<b>153,3</b>	<b>96,3</b>	<b>7,3</b>	<b>11,8</b>	<b>1071,7</b>
			<b>62,5</b>	<b>89,2</b>	<b>223,1</b>	<b>273,9</b>	<b>173,4</b>	<b>15,7</b>	<b>97,8</b>	<b>1924,9</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
			<b>20,3</b>	<b>20,1</b>	<b>114,5</b>	<b>329,3</b>	<b>75,7</b>	<b>2,4</b>	<b>2,6</b>	<b>654,5</b>
	<b>Обед</b>									
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







<b>Завтрак</b>										
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
			<b>23,9</b>	<b>25,2</b>	<b>86,6</b>	<b>153,3</b>	<b>66,5</b>	<b>2,9</b>	<b>14,6</b>	<b>647,5</b>
<b>Обед</b>										
тгк	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
			<b>35,9</b>	<b>37,0</b>	<b>96,0</b>	<b>195,5</b>	<b>107,6</b>	<b>6,9</b>	<b>10,4</b>	<b>833,8</b>
			<b>59,8</b>	<b>62,2</b>	<b>182,6</b>	<b>348,8</b>	<b>174,1</b>	<b>9,8</b>	<b>25,0</b>	<b>1481,3</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>270,9</b>	<b>341,0</b>	<b>971,7</b>	<b>1567,1</b>	<b>285,0</b>	<b>61,6</b>	<b>281,7</b>	<b>7870,7</b>
	Обеды за 10 дней		<b>352,2</b>	<b>402,6</b>	<b>1374,6</b>	<b>2110,4</b>	<b>1134,8</b>	<b>117,0</b>	<b>232,6</b>	<b>9798,5</b>

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