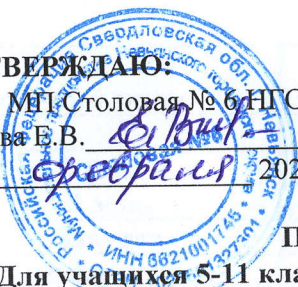


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП «Столовая № 6 НГО»  
Герасимова Е.В.  
« 01 » сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 НГО  
Колногоров С.Г.  
« 01 » сентября 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов завтраки на 97-00 и обеды на 122-00 /зима-весна/

№ по сборнику рецептур	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	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 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>29,8</b>	<b>38,0</b>	<b>105,5</b>	<b>131,6</b>	<b>76,9</b>	<b>5,6</b>	<b>8,8</b>	<b>836,6</b>
<b>Обед</b>										
ттк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	12,5	6,8	22,3	53,4	50,9	4,3	8,9	200,9
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>53,8</b>	<b>62,4</b>	<b>129,8</b>	<b>159,4</b>	<b>122,3</b>	<b>12,5</b>	<b>17,9</b>	<b>1272,0</b>
			<b>83,6</b>	<b>100,4</b>	<b>235,3</b>	<b>291,0</b>	<b>199,2</b>	<b>18,1</b>	<b>26,7</b>	<b>2108,6</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»	90	9,4	15,3	35,4	51,0	0,9	0,2	-	316,8
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
			<b>26,3</b>	<b>29,3</b>	<b>145,7</b>	<b>315,8</b>	<b>54,2</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>933,1</b>
<b>Обед</b>										
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 мясом и сметаной	250/15//5	7,9	6,4	20,3	34,4	36,6	1,5	12,9	172,1
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	Макароны 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
			<b>35,1</b>	<b>63,6</b>	<b>135,4</b>	<b>123,0</b>	<b>116,6</b>	<b>8,5</b>	<b>21,4</b>	<b>1242,6</b>
			<b>61,4</b>	<b>92,9</b>	<b>281,1</b>	<b>438,8</b>	<b>170,8</b>	<b>10,1</b>	<b>24,6</b>	<b>2175,7</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	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
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>27,8</b>	<b>22,6</b>	<b>85,7</b>	<b>137,3</b>	<b>68,0</b>	<b>3,0</b>	<b>27,0</b>	<b>647,2</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	250/5/// 10	3,8	7,5	13,4	46,9	28,3	1,4	7,3	135,9
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
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>26,1</b>	<b>30,7</b>	<b>137,8</b>	<b>282,7</b>	<b>103,0</b>	<b>4,0</b>	<b>31,0</b>	<b>899,6</b>
			<b>53,9</b>	<b>53,3</b>	<b>223,5</b>	<b>420,0</b>	<b>171,0</b>	<b>7,0</b>	<b>58,0</b>	<b>1546,8</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Салат из отв.картофеля с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	14,1	0,7	4,7	101,0
439/94	Кура отварная	105	18,0	18,1	-	24,3	21,0	1,2	0,2	234,2
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
			<b>28,1</b>	<b>32,1</b>	<b>100,9</b>	<b>99,6</b>	<b>72,2</b>	<b>5,7</b>	<b>85,3</b>	<b>836,8</b>
	<b>Обед</b>									
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	250/15// 15	8,2	7,7	33,1	1,1	54,0	21,2	8,3	239,6
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	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
			<b>40,8</b>	<b>40,6</b>	<b>138,1</b>	<b>187,1</b>	<b>158,0</b>	<b>27,6</b>	<b>31,1</b>	<b>1059,1</b>
			<b>68,9</b>	<b>72,1</b>	<b>239,0</b>	<b>286,7</b>	<b>230,2</b>	<b>33,3</b>	<b>116,4</b>	<b>1895,9</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
424/04	Поджарка мясная	80/20	13,0	33,8	3,6	5,8	28,4	2,1	1,3	385,8



469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
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
			<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>97,6</b>	<b>60,3</b>	<b>56,2</b>	<b>4,0</b>	<b>24,7</b>	<b>997,1</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	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
тгк	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
			<b>30,6</b>	<b>34,5</b>	<b>116,3</b>	<b>370,9</b>	<b>102,3</b>	<b>24,3</b>	<b>50,2</b>	<b>839,5</b>
			<b>54,8</b>	<b>91,3</b>	<b>213,9</b>	<b>431,2</b>	<b>158,5</b>	<b>28,3</b>	<b>74,9</b>	<b>1836,6</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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	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.	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>27,1</b>	<b>47,3</b>	<b>78,0</b>	<b>129,7</b>	<b>81,1</b>	<b>8,8</b>	<b>86,7</b>	<b>887,4</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	250/5/// 20	4,1	9,5	13,7	52,6	29,1	1,4	7,4	156,9
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
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
			<b>36,2</b>	<b>47,1</b>	<b>156,9</b>	<b>164,3</b>	<b>97,5</b>	<b>7,3</b>	<b>11,8</b>	<b>1138,5</b>
			<b>63,3</b>	<b>94,4</b>	<b>234,9</b>	<b>294,0</b>	<b>178,6</b>	<b>16,1</b>	<b>98,5</b>	<b>2025,9</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	200/10	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
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>19,6</b>	<b>23,1</b>	<b>102,8</b>	<b>327,0</b>	<b>75,0</b>	<b>2,4</b>	<b>2,6</b>	<b>673,2</b>
	<b>Обед</b>									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15// 5	7,1	6,8	8,5	59,3	27,9	1,3	13,7	122,1
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	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
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	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4
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>27,7</b>	<b>32,7</b>	<b>87,8</b>	<b>177,9</b>	<b>79,6</b>	<b>3,7</b>	<b>22,9</b>	<b>621,5</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	60/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/15	7,5	6,7	13,9	34,1	12,2	1,7	0,6	146,6
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>37,8</b>	<b>37,5</b>	<b>97,8</b>	<b>201,1</b>	<b>109,5</b>	<b>7,1</b>	<b>10,8</b>	<b>853,3</b>
			<b>65,5</b>	<b>70,2</b>	<b>185,6</b>	<b>379,0</b>	<b>189,1</b>	<b>10,8</b>	<b>33,7</b>	<b>1474,8</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>281,4</b>	<b>368,6</b>	<b>1001,8</b>	<b>1658,8</b>	<b>735,6</b>	<b>67,7</b>	<b>301,4</b>	<b>8212,9</b>
	Обеды за 10 дней		<b>362,4</b>	<b>437,8</b>	<b>1328,3</b>	<b>2213,8</b>	<b>1177,9</b>	<b>130,5</b>	<b>251,4</b>	<b>10378,2</b>

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