

УТВЕРЖДАЮ:

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 НГО
Колногоров С.А. _____
« 01 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов обеды на 122,00 /зима-весна/

Химический состав

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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
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.	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
			44,0	45,1	138,9	190,9	133,6	10,2	18,0	1081,6
2 день										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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.	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
			35,9	36,0	177,1	356,1	88,5	3,4	16,4	1149,3
3 день										
ттк	Яйцо вареное с кукурузой	60/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
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
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
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
			33,3	30,4	110,2	190,1	102,1	4,7	34,6	827,2
4 день										
ттк	Салат из отв. картофеля с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	14,1	0,7	4,7	101,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гречками	250/15//15	8,2	7,7	33,1	1,1	54,0	21,2	8,3	239,6

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.	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
			38,0	40,1	145,1	106,6	127,3	26,7	93,7	1120,5
	5 день									
16/03	Салат «Бурячок»	100	1,1	15,1	5,8	11,6	8,3	0,6	2,9	163,0
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
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	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.	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
			32,0	64,7	121,4	246,9	115,2	5,0	28,1	1184,3
	6 день									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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
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.	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
			32,9	57,1	102,8	188,2	116,0	10,5	94,4	1088,4
	7 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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.	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
			28,4	30,2	122,4	392,2	108,7	4,0	16,6	839,4
	8 день									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	250/5// 15	7,4	6,7	33,0	1,2	51,9	18,9	8,3	226,9
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30,0	6,3	2,8	744,9
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
			48,0	59,0	136,6	122,6	113,1	26,6	17,0	1254,1
	9 день									
1/04	Бутерброд с маслом	15/45	5,0	11,5	28,6	14,4	7,0	0,7	-	202,1
129/94	Рассольник «Ленинградский» с	250/20// 15	6,6	6,8	20,7	40,6	39,5	1,2	12,8	164,3

	куррой и сметаной									
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
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.	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
			40,2	41,8	135,1	210,6	162,3	27,0	44,9	1005,3
	10 день									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
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
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	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.	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
			36,9	39,7	131,3	217,9	97,6	5,7	23,8	1002,2
	Обеды за 10 дней		369,6	444,1	1320,9	2224,1	1164,4	123,8	387,5	10552,3

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