

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

« » марта 2021г

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 4 НГО
Колногоров С.Г.

« 01 » марта 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАСОВ (Обеды)(ВЕСНА)

№ по сбор/ку рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
	1 день										
	Обед										
19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,9	22,3	50,6	48,9	3,5	8,8	174,4	
416/94	Биточки мясные (или говядина, или свинина или мясо птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			36,1	43,8	151,9	165,7	137,8	9,8	92,8	1120,9	
	2 день										
	Обед										
тгк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	30	1,8	15,5	96	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/15	7,3	8,8	8,7	64,9	24,5	0,7	5,5	143,1	
403/94	Плов из мяса(или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			50,5	239	112,4	208,1	231,6	11,7	39,3	888,3	
	3 день										
	Обед										
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124	
212/97	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	5,2	6,3	29,1	48,5	16,8	0,9	8,3	198	
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
642/94	Какао	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190	
Пром	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			34,1	38,8	127	259,9	128,2	5,8	27,3	973,9	
	4 день										
	Обед										
тгк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13	
110/94	Борщ из св.капусты с	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	26,9	1,2	1,8	123,7	

		курой и сметаной									
439/94		Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
469/94		Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
82/03		Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				30,8	31,7	109,9	132,8	80,2	4,1	32,4	808
		5 день									
		Обед									
20/03		Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174
129/94		Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5
416/94		Котлета мясная(из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
472/94		Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
685/04		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				28,2	42,8	107,3	141,1	103,6	6,4	36,1	920,5
		6 день									
		Обед									
4/03		Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
151/94		Суп –лапша Домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
422/94		Тефтели мясные (или говядина или свинина или мясо птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	1	255,7
463/94		Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
82/03		Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				30,9	46,1	138,1	230	164,4	7,3	34,4	1066,3
		7день									
		Обед									
ттк		Салат «Картофельный с соленым огурцом»	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
пром		Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
131/94		Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
262/94		Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04		Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	50	5,7	6,5	1,6	35,1	6,7	0,3	-	143,5
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
пром		Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				26,9	30,2	123,5	278,9	101,7	5,1	18,7	917,7
		8день									
		Обед									
20/03		Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	323	19,3	1,9	28,8	174
138/94		Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	6,2	5,6	22,3	49,3	48,3	3,5	8,8	165,5
324/94		Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9

	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				25,9	31,3	100,2	193,2	132,8	8,2	43,2	767,8
		9 день									
		Обед									
	Тгк	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
	128/94	Рассольник «Домашний» со сметаной(на мясном бульоне)	250/5	2,3	5,5	1,8	50,1	28,3	0,8	15,3	110,5
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	3,7	257,4
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	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	39,5	103,1	133,3	96	8,6	121,3	878,1
		10 день									
		Обед									
	19/03	Салат «Картофельный с зеленым горошком»	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
	403/94	Плов из мяса(или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				47,5	37,9	131	85,7	246,2	11,1	19,5	1027,5
	2рацион			341,3	371,1	1204,2	1929	1422,5	77,8	464,9	9368,9

*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, с согласованием директора предприятия

Расчёт пищевой и энергетической ценности для разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Обед (10дней)	
	Норма	Факт
	30-35%	
Белок (г)	270/315	341,3
Жир (г)	276/322	371,1
Углеводы (г)	1149/1340,5	1204,2
Энергетическая ценность ,Ккал	8139/9496	9368,9
вит с	210/245	464,9