

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

«__» марта 2021г



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

«__» марта 2021г



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное меню для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды (Весна)

№ по сборнику рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
1 день											
Завтрак											
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4	
416/94	Биточки мясные(или говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			31	27,3	112,8	272,4	71	5,1	80,7	787,4	
Обед											
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	9,2	11,9	9,6	5	0,5	1,9	112,8	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	292,1	
424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6	
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221	
638/04	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	-	124	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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	
			46	37,4	128,2	109,6	104,7	8,5	13,7	990,7	
2 день											
Завтрак											
ткк	Курага	60	3,1	-	31,8	96	63	1,9	2,4	140,4	
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	23,1	16,6	45,8	256,4	39,8	1,4	0,5	420,3	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1	
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			29,7	17	111,9	375,5	114,7	4,7	7,1	690,5	
обед											
ткк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	-	1,1	9,3	57,6	
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	
770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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	
			47,7	27,1	107,2	184,6	198,6	10,2	32,4	846,7	
3 день											
Завтрак											

	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28	27,3	93,6	188,7	95,9	4,1	12,5	711,6
		обед									
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гречками	250/5/15	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,9
	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28,6	21	154,4	270,4	88	4,6	30,4	817,5
		4 день									
		Завтрак									
13-48	ткк	Нарезка(Огурцы свежие или соленые)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				26,7	23,9	82,8	77,3	46,4	2,6	26,6	635
		обед									
	ткк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,1	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	26,9	1,2	1,8	123,7
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
	534/04	Капуста св.тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141
	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 витам.	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
				34,8	31,6	86,8	172,3	164,7	6,2	22,7	758,6
		5 день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
	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	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				23,9	30,8	79,5	104,7	76,7	4,6	21,6	672,7
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	129/94	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,1	4,6	20,2	30,4	34,3	0,9	14,5	145,5

	43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28,3	31,3	105,6	196,4	112,8	4,2	25,9	811,1
		6 день									
		Завтрак									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
	422/94	Тефтели мясные(из говядины или свинины или мяса птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	1	255,7
	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				24,2	34,2	113,6	95,1	58,1	4,3	21,6	823,2
		обед									
	4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
	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
	424/04	Поджарка из свинины(или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				40,2	37,1	104,8	151,3	124,8	8,6	93,9	896,7
		7день									
		Завтрак									
	акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1	-	63
	пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	20/5	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
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				25,1	22,2	94,2	255,2	69,3	4	1,9	716,8
		обед									
	ткк	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				28,8	26,5	98	166,4	98,7	5,5	16,1	728,7
		8день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
	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	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58

	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				18,5	18,3	70,3	125,7	72,8	3,8	22,2	500
		обед									
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1	0,5	369,5
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,1
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	642/94	Какао	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				38,3	50,4	153,3	449,1	111,7	7	11,8	1159,8
		9 день									
		Завтрак									
	ТТК	Салат из св.овощей(или огурцы или помидоры)	60	0,6	3,7	2,1	8,8	10,2	4,2	14,6	46,2
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	517/04	Макароны отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	12	7,5	0,8	3,1	214,5
	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 витам.	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
				26,5	30,3	83,1	74,9	59,4	11,1	102,7	693,9
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/10	4	7,4	13	55,3	30,3	1	17	135,4
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	ттк	Компот (из ягод или фруктов)	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	8,8	106
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				29,6	37,4	104,2	167,9	117,2	5	36,5	855
		10 день									
		Завтрак									
	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	4,9	9,6	5	0,5	19	112,8
	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
	630/3/94	Чай с сахаром и молоком	50/150/15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	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
				41,8	26,6	86,6	193,6	175,1	8,9	16,4	751,8
		обед									
	ттк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	1,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
	430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4
	638/04	Компот кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,5	126
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4

		пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				27,2	35,5	86,2	219,2	141,9	5,6	37,3	798,8
завтраки				275,4	257,9	928,4	1763,1	839,4	53,2	313,3	6982,9
обеда				349,5	335,3	1128,7	2087,2	1263,1	65,4	296,2	8663,6

*/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	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10 дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)	
	норма 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	424/508	624,9	270/315	349,5	154/193	275,4
Жир (г)	434/520	593,2	276/322	335,3	158/198	257,9
Углеводы (г)	1819/2178,5	2057,1	1149/1340,5	1128,7	670/838	928,4
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/1537 1	15646,5	8139/9496	8663,6	4700/5875	6982,9
вит С	330/395	609,5	210/245	296,2	120/150	313,3