

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 НГО
Каленюк Л.А.

« // » 2021г

Согласовано

Директор МБВКУ ВОШ НГО
Шувалова Т.Г.

« // » 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов завтраки и обеды(Зима)

№ по сбор/к у рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав								Энцен
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C		
	1 день										
	Завтрак										
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	25,3	186,6	12	0,25	0,34	164	
416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины или мяса птицы) с маслом	100/10	15,9	21,7	16,1	37,2	27,7	1,4	0,1	370	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273	
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	
			31,9	35,8	120,6	277,7	73,7	5,2	80,7	94	
	Обед										
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	18	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174	
424/04	Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252	
469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	269	
638/04	Компот из с/фруктов с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	2,5	12	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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 68	
			46,4	44,4	145,1	106,5	123,7	8,8	40,2	113	
	2 день										
	Завтрак										
75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	121	
пром	Сок в индивидуальной упаковке	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96	
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	31	
78/03	Ватрушка «Лакомка»	80	8,3	13,6	31,5	45,4	0,9	-	-	28	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61	
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	61	
			21,3	34,0	146,0	222,9	74,9	6,9	21,8	95	
	обед										
ттк	Огурцы соленые(в нарезке)	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	1	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	,9	6,2	8,4	56,5	23,2	0,8	1,8	10	

403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,
770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
			42,3	56,9	111	142,8	250,5	10,2	22,9	1099,
	3 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
			26,8	32,9	92,4	214,1	119,5	5,2	23	750,
	обед									
тгк	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	-	1,8	15,5	96
пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,
212/97	Суп пюре картофельный с мясом и грибами	250/5/15	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
695/94	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,2	21,7	28,3	7,5	0,5	-	79,5
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
			29,4	27,5	167,7	3217,3	85,8	36,7	46,2	736,8
	4 день									
	Завтрак									
тгк	Огурцы соленые(в нарезке)	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256
273/94	Горошница	180	29	7	39,5	26,9	32,2	1,9	1,8	311,8
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
			39,9	18,9	65,2	98,7	63,3	3,3	26,6	628,5
	обед									
тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	7	5,4	9,3	45,2	11,5	1	48	116
110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/10/5	3,6	6,6	13,2	125,7	432,5	29	-	130,9
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	180	4,5	8,3	19,3	62,9	28,6	0,9	17,1	169,2
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 /валитек-8/	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
			39,5	34,6	108,3	286,8	197,2	34,4	71,5	880,5

		5 день									
		Завтрак									
20/03		Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	32	19,3	1,9	28,8	174
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	0,1	58
пром		Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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	28,2	87,1	122,9	102,4	5,5	33,9	
		обед									
71/04		Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
129/94		Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,2	5,5	20,3	145,5	30,4	0,9	12,8	144,1
43/03		Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
464/94		Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
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
				31,6	37,8	124	345,9	136,9	5,3	31,2	937,6
		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)с маслом	100/5	13,8	19,9	13,2	44,9	29,7	2,3	-	288,5
463/94		Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
82/03		Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				25,7	39,2	126,1	102,5	65	4,5	20,8	923
		обед									
4/2003		Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
151/94		Суп картофельный с вермишелью	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,
424/04		Поджарка из свинины (или говядины)	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,
469/94		Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,
705/04		Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
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
				41,7	44,4	114,9	195,1	154,7	9,5	95,6	1009,
		7 день									
		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,
262/94		Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	32,4	-	214
695/04		Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,
692/04		Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134

	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
				29,7	29,4	128,2	279,9	74,3	^{34,8}	2,3	865,7
		обед									
	тгк	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
	20/07	Рыба под сырной корочкой	100	11,3	9,2	4,4	53,9	25,2	0,9	4,5	143,4
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
				23,3	30,7	108,8	216,2	146	6,8	34,1	932
		8 день									
		Завтрак									
	75/94	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	42,1	34,3	1,9	12,7	123
	324/94	Котлета рыбная	100/5	10,4	3,5	6,8	57	23,8	0,6	0,7	78,9
	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	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
				20,4	21,7	81,5	155,2	99,5	4,7	18,4	544,3
		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	250/5	7,8	6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
	262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,0	18,2	6,7	0,2 1	0,6	176,0
	пром	Сок на разлив	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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
				32	45,1	155,9	418,2	111,3	^{9,1}	14,9	1092,
		9 день									
		Завтрак									
	20/03	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,9	3,2	19,3	1,9	27,8	174
	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/10	15,8	26,7	3,3	14,8	20,3	65	4,6	317
	517/04	Макаронны отварные с овощами ?	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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, 45,
				27,8	49,8	99	103,6	68,9	70,9	113,8	938
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	12
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	22
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	27,
	тгк	Компот (из св.м.ягод) с вит С	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	28,8	10
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	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 68
				30,1	41,1	114,4	258,7	90,1	5,4	48,5	94,

10 день											
Завтрак											
19/03	Салат картофельный с зел.горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188	
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9	
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 /валитек-8/	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	
			40,6	70,7	107,6	131,3	195,4	9,4	18,5	1211,1	
обед											
тгк	Соленый огурец	100	2,8	-	0,6	23	14	0,6	5	16	
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,5	6	13,2	42,6	27,7	1,3	1,2	120,1	
416/94	Котлета мясная(из говядины или свинины и мяса птицы)	100	15,8	14,4	16,0	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	0,9	4,5	196,2	
638/04	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	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	
			32,6	29,3	120,7	202,9	141,1	5,9	37,0	849,2	
завтраки			294,3	363,5	994,6	1746,1	941,2	146,1	355,2	8294	
обеда			353,6	392,2	1249,9	2529,8	1453	132,5	441,8	9572,	

Расчёт пищевой и энергетической ценности для

разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт
Белок (г)	424/508	647,9	270/315	353,6	154/193	294,3
Жир (г)	434/520	755,7	276/322	392,2	158/198	363,5
Углеводы (г)	1819/2178, 5	2244,9	1149/1340,5	1249,09	670/838	994,6
Энергетическая ценность,Ккал	128396/15 371	17866,1	8139/9496	9572,1	4700/5875	8294
вит С	330/395	797	210/245	441,8	120/150	355,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Шувалова Татьяна Георгиевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022