

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МП Столовая № 5 НГО  
 Герасимова Е.В. \_\_\_\_\_  
 « 09 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МБВОУ ВОЦ НГО  
 Шувалова Т.Г. \_\_\_\_\_  
 « 09 » \_\_\_\_\_ 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							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<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 с маслом	100/10	15,8	21,7	16,1	37,2	27,7	1,4	0,1	324,6
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>29,9</b>	<b>45,3</b>	<b>105,6</b>	<b>134,0</b>	<b>76,9</b>	<b>5,6</b>	<b>8,8</b>	<b>902,6</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>83,7</b>	<b>107,7</b>	<b>235,4</b>	<b>293,4</b>	<b>199,2</b>	<b>18,1</b>	<b>26,7</b>	<b>2174,6</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	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,4	17,0	39,4	56,6	1,0	0,2	-	352,0
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 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>29,9</b>	<b>38,0</b>	<b>154,8</b>	<b>334,6</b>	<b>59,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,3</b>	<b>1057,3</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
517/94	Макароны с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4



	<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 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
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	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>26,9</b>	<b>58,3</b>	<b>100,2</b>	<b>84,3</b>	<b>54,2</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>1033,5</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	250/10//15	4,6	7,3	12,7	179,3	52,2	0,5	3,1	134,2
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	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>29,1</b>	<b>34,2</b>	<b>116,3</b>	<b>369,5</b>	<b>101,3</b>	<b>24,1</b>	<b>50,2</b>	<b>830,6</b>
			<b>56,0</b>	<b>92,5</b>	<b>216,5</b>	<b>453,8</b>	<b>155,5</b>	<b>27,9</b>	<b>54,7</b>	<b>1864,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1,2	89,5
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
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	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>29,0</b>	<b>47,3</b>	<b>79,8</b>	<b>141,8</b>	<b>81,1</b>	<b>8,5</b>	<b>86,9</b>	<b>905,8</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
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10//5	5,5	6,5	8,5	57,9	24,2	1,1	13,7	113,2
416/94	Котлета мясная с маслом	100/5	15,7	18,0	16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
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	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>37,6</b>	<b>47,7</b>	<b>151,8</b>	<b>171,0</b>	<b>92,6</b>	<b>7,0</b>	<b>18,1</b>	<b>1127,5</b>
			<b>66,6</b>	<b>95,0</b>	<b>231,6</b>	<b>312,8</b>	<b>173,7</b>	<b>15,5</b>	<b>105,0</b>	<b>2033,5</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	107,5
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	2,2	12,1	22,2	124,7	32,2	0,5	0,6	209,0
тгк	Слойка с творогом	110	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
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	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>22,2</b>	<b>29,9</b>	<b>120,0</b>	<b>349,8</b>	<b>81,5</b>	<b>1,9</b>	<b>22,6</b>	<b>815,4</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
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/25//10	10,0	8,7	13,6	51,0	30,9	2,3	7,5	171,3
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,0
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	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>31,4</b>	<b>38,3</b>	<b>117,0</b>	<b>189,7</b>	<b>112,1</b>	<b>5,7</b>	<b>16,8</b>	<b>905,7</b>
			<b>53,6</b>	<b>68,2</b>	<b>237,0</b>	<b>539,5</b>	<b>193,6</b>	<b>7,6</b>	<b>39,4</b>	<b>1720,0</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	100	2,8	-	0,6	23,0	14,0	0,6	5,0	16,0
403/94	Плов из свинины	90/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
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	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>41,4</b>	<b>56,9</b>	<b>92,5</b>	<b>116,2</b>	<b>57,8</b>	<b>7,5</b>	<b>8,4</b>	<b>1037,0</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
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гречками	250/10//15	8,9	7,0	33,0	1,4	53,2	19,5	8,3	235,7
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	85	8,9	14,5	34,0	48,1	0,9	0,2	-	299,2
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
			<b>39,0</b>	<b>42,8</b>	<b>193,5</b>	<b>333,4</b>	<b>118,1</b>	<b>22,0</b>	<b>12,9</b>	<b>1284,0</b>
			<b>80,4</b>	<b>99,7</b>	<b>286,0</b>	<b>391,2</b>	<b>175,9</b>	<b>29,5</b>	<b>21,3</b>	<b>2321,0</b>
	<b>9 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
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
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	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>28,4</b>	<b>44,2</b>	<b>84,8</b>	<b>152,9</b>	<b>46,2</b>	<b>26,3</b>	<b>30,8</b>	<b>795,3</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
132/94	Суп из овощей с курой и сметаной	250/15//10	3,7	7,1	12,6	177,2	53,8	0,3	3,1	127,6
439/94	Кура отварная с маслом	100/10	17,2	24,5	0,1	25,5	20,0	1,2	0,2	289,0
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	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>35,0</b>	<b>55,8</b>	<b>114,8</b>	<b>343,7</b>	<b>164,1</b>	<b>7,2</b>	<b>12,0</b>	<b>1068,1</b>
			<b>63,4</b>	<b>100,0</b>	<b>199,6</b>	<b>496,6</b>	<b>210,3</b>	<b>33,5</b>	<b>42,8</b>	<b>1863,4</b>
	<b>10 день</b>									
	<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	100/5	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4
тتك	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>22,8</b>	<b>24,1</b>	<b>92,8</b>	<b>128,9</b>	<b>67,1</b>	<b>3,1</b>	<b>41,6</b>	<b>668,5</b>
	<b>Обед</b>									
тتك	Яйцо вареное с кукурузой консервиров	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
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
			<b>39,8</b>	<b>39,1</b>	<b>110,0</b>	<b>221,1</b>	<b>102,3</b>	<b>6,2</b>	<b>7,0</b>	<b>926,3</b>
			<b>62,6</b>	<b>63,2</b>	<b>202,8</b>	<b>350,0</b>	<b>169,4</b>	<b>9,3</b>	<b>48,6</b>	<b>1594,8</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>284,4</b>	<b>404,5</b>	<b>1011,9</b>	<b>1668,2</b>	<b>659,2</b>	<b>68,5</b>	<b>318,8</b>	<b>8721,9</b>
	Обеды за 10 дней		<b>37,6</b>	<b>556,3</b>	<b>1352,0</b>	<b>2410,1</b>	<b>1198,7</b>	<b>125,3</b>	<b>222,2</b>	<b>10770,0</b>

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