

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Школа № 6» НГО
Каленюк Л.А.

Согласовано

Директор МБОУ ООШ п.Татагуи
Гуляева Ю.В.



2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ (Завтраки-Обеды)(ВЕСНА)

Химический состав

№ по сбор/ку 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 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	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	
			36,1	43,8	151,9	165,7	137,8	9,8	92,8	1120,9	
2 день											
Завтрак											
ттк	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											
ттк	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	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	
			50,5	239	112,4	208,1	231,6	11,7	39,3	888,3	
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									
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 грёнками	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									
		Завтрак									
ттк		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									
ттк		Нарезка(Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13
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
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	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
				30,8	31,7	109,9	132,8	80,2	4,1	32,4	808
		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									
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)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6

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									
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 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
			25,9	31,3	100,2	193,2	132,8	8,2	43,2	767,8
	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									
Ттк	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 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
			30,4	39,5	103,1	133,3	96	8,6	121,3	878,1
	10 день									
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									
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	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4

		мясом и сметаной									
	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
1 рацион				275,4	257,9	928,4	1763,1	839,4	53,2	313,3	6982,9
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	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	Обед (10 дней)			Завтрак (10дней)		
		Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт	
Белок (г)		270/315	341,3	154/193	275,4	
Жир (г)		276/322	371,1	158/198	257,9	
Углеводы (г)		1149/1340,5	1204,2	670/838	928,4	
Энергетическая ценность ,Ккал		8139/9496	9368,9	4700/5875	6982,9	
вит С		210/245	469,9	120/150	313,3	