

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МП Столовая № 6 НГО
Герасимова Е.В.
« 01 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ п. Цементный
Арапова О.В.
« 01 » сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки на 93-00 и обеды на 118-00 /зима-весна/

№ по сбор- нику рецеп- тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
	1 день									
	Завтрак									
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	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 5	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
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
			28,9	36,7	101,1	122,5	72,9	5,2	8,1	802,4
	Обед									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,,0	9,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,9	6,5	22,3	52,0	50,2	4,1	8,9	192,1
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	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
			51,1	62,1	228,4	148,8	116,0	12,1	15,9	1256,8
			80,0	98,8	329,5	271,3	188,9	17,3	24,0	2059,2
	2 день									
	Завтрак									
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	200/5	7,2	8,8	44,6	97,1	19,8	0,8	1,3	287,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	85	8,9	14,5	34,0	48,1	0,9	0,2	-	299,2
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
			25,8	28,5	144,3	312,9	46,1	1,6	3,2	915,5
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/15// 15	8,2	8,4	20,6	40,2	37,4	1,6	12,9	193,1
424/04	Поджарка мясная	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0

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
			33,6	58,3	124,4	119,9	109,5	7,9	20,1	1144,3
			59,4	86,8	268,7	432,8	155,6	9,5	23,3	2059,8
	3 день									
	Завтрак									
ттк	Яйцо вареное с кукурузой	60/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
ттк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			27,2	21,3	81,3	131,9	64,0	2,9	26,3	614,5
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/10//15	5,5	8,8	13,6	49,8	29,3	1,6	7,4	155,2
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	6,0	26,7	28,2	32,4	1,1	1,4	181,0
ттк	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,2	215,3
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
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
			27,7	28,4	137,9	284,4	103,9	4,2	31,1	885,9
			54,9	49,7	219,2	416,3	167,9	7,1	57,4	1490,4
	4 день									
	Завтрак									
ттк	Салат из отв.картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	8,5	0,4	2,8	60,6
439/94	Кура отварная	105	18,0	18,1	-	24,3	21,0	1,2	0,2	234,2
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	228,0
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
			26,8	28,5	89,6	90,1	64,0	5,4	83,4	750,8
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/5///15	6,6	6,8	33,0	1,0	51,7	19,2	8,3	225,2
505/04	Кнели из куры	100	19,1	13,9	6,8	15,4	9,2	0,5	0,5	232,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
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
			37,7	34,4	130,9	139,7	142,6	24,8	23,7	960,9
			64,5	62,9	221,0	229,8	206,6	30,2	107,1	1711,7
	5 день									
	Завтрак									

16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
424/04	Поджарка мясная	80/20	13,0	33,8	3,6	5,8	28,4	2,1	1,3	385,8
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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 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
			22,7	49,5	88,3	53,2	52,3	3,7	23,5	887,8
	Обед									
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	250/15// 15	6,1	7,6	12,7	180,7	53,2	0,7	3,1	143,1
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	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
тتك	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			30,0	33,0	113,1	353,8	101,9	20,7	46,0	810,4
			52,7	82,5	201,4	407,0	154,2	24,4	69,5	1698,2
	6 день									
	Завтрак									
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
424/04	Поджарка мясная	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2,0	391,2
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
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 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
			26,2	46,0	73,6	120,6	77,1	8,4	86,0	853,2
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/10// 5	5,2	6,8	13,3	44,1	28,5	1,5	7,4	134,2
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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 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
			36,3	43,2	149,5	153,3	96,3	7,3	11,8	1071,7
			62,5	89,2	223,1	273,9	173,4	15,7	97,8	1924,9
	7 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	4,9	22,1	122,3	32,1	0,5	0,6	143,0
тتك	Слойка с творогом	90	10,5	11,6	29,2	63,3	12,2	0,5	0,2	258,3
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 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
			20,3	20,1	114,5	329,3	75,7	2,4	2,6	654,5
	Обед									
16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
120/94	Щи из свежей капусты с	250/15//	7,5	9,8	8,9	67,8	26,1	1,4	13,8	153,6

	мясом и сметаной	20								
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	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
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 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
			32,1	37,0	106,7	224,6	105,2	4,7	22,0	856,1
			52,4	57,1	221,2	553,9	180,9	7,1	24,6	1510,6
	8 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30,0	6,3	2,8	744,9
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 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
			37,8	52,0	92,3	106,3	49,8	7,2	6,4	976,7
	Обед									
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 гренками	250/5/// 15	7,4	6,7	33,0	1,2	51,9	18,9	8,3	226,9
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,2	8,8	44,6	97,1	19,8	0,8	1,3	287,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	70	8,1	9,0	22,7	49,2	9,5	0,4	0,2	200,9
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
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
			31,7	28,4	173,6	301,2	113,3	21,1	31,9	1049,2
			69,5	80,4	265,9	407,5	163,1	28,3	38,3	2025,9
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	15/45	5,0	11,5	28,6	14,4	7,0	0,7	-	202,1
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 5	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
			31,3	33,2	100,1	147,0	116,6	21,9	27,6	767,8
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной	250/20// 15	6,6	6,8	20,7	40,6	39,5	1,2	12,8	164,3
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
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 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
			36,1	40,8	114,1	189,2	138,5	7,3	19,7	929,4

			67,4	74,0	214,2	336,2	255,1	29,2	47,3	1697,2
	10 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
324/94	Котлета рыбная с маслом	100/10	10,4	9,2	6,9	58,2	23,4	0,7	0,7	151,9
517/04	Макароны отварные с овощами	150	4,0	4,4	21,2	8,0	5,0	0,5	2,1	143,0
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
			23,9	25,2	86,6	153,3	66,5	2,9	14,6	647,5
	Обед									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	60/20	5,9	4,9	3,9	33,2	7,5	1,0	1,0	84,2
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	11,6	1,5	0,6	137,7
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
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.	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
			35,9	37,0	96,0	195,5	107,6	6,9	10,4	833,8
			59,8	62,2	182,6	348,8	174,1	9,8	25,0	1481,3
	Завтраки за 10 дней		270,9	341,0	971,7	1567,1	285,0	61,6	281,7	7870,7
	Обеды за 10 дней		352,2	402,6	1374,6	2110,4	1134,8	117,0	232,6	9798,5

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