

УТВЕРЖДАЮ:
 Врио директор МБУ «Комбинат «Юность» НМО
 Герасимов Е. В.
 9 января 2025 год



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ № 2
 Семячкова И. А.
 9 января 2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки 94-00 и обеды 131-00 / зима 2025 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Витамины С	
1 день										
Завтрак										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15	25,5	14,2	6,3	0,6	0	223,6
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16	20	21,7	1,5	0	453,3
463/94	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	12	35,6	1,7	0	279
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		550	28,4	61,4	121	69,9	81	5,1	0,5	1102
Обед										
ттк	Соленый огурец	60	1,7	0	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	9,3	6,2	22,3	50,6	49,6	3,9	8,8	183,2
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30	6,3	2,8	744,9
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124
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
		840	47	0,8	129,6	146,7	113	11,8	15,8	1194
		1390	75,4	62,2	250,6	216,6	194	16,9	16,3	2296
2 день										
Завтрак										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	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
78/03	Ватрушка «Лакомка»	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	0	264
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
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
		645	24,7	26,8	139,8	307,3	46	1,6	3,2	880,3
Обед										
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной	250/10/10	6,4	7,1	20,4	35,9	36,4	1,4	12,8	173,7
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
464/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	0	221
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,4	30	10	2,4	3,6	102
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

		840	30,9	57,4	126,9	114	111,8	8	21	1133
		1485	55,6	84,2	266,7	421,3	157,8	9,6	24,2	2013,3
	3 день									
	Завтрак									
332/94	Тефтели из горбуши	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
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	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		490	26,2	93,3	77,2	143,3	60,4	2,9	24,9	648,7
	Обед									
1//04	Бутерброд с маслом	15/30	3,4	11,3	19,2	10,9	4,7	0,5	0	167,7
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,9	1,6	7,4	144,7
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	6	26,7	28,2	32,4	1,1	1,4	181
тгк	Сдоба «Аппетитная»	75	9,3	7,2	26,4	18,8	24,8	1,5	0	184,5
тгк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
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
		855	28,1	33,1	142,7	138,5	108,9	5,6	29,6	905,2
		1345	54,3	126,4	219,9	281,8	169,3	8,5	54,5	1553,9
	4 день									
	Завтрак									
тгк	Кукуруза консервир.	60	0,5	3,7	1,4	21	7,8	0,4	5,3	72,1
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	0	23,1	20	1,1	0,2	223
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13,1	0,5	0	228
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		550	25,5	27,6	76,9	81,8	58,3	3,3	6	669,2
	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	250/10/15	7,4	7,3	33	1,1	52,8	20,2	8,3	232,4
742/83	Кнели куриные	100	19,1	13,9	6,8	15,7	9,2	0,5	0,5	232
463/94	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	12	35,6	1,7	0	279
638/04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126
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
		845	42,7	35,9	151,1	126,3	159	25,7	20,1	1076,1
		1395	68,2	63,5	228	208,1	217,3	29	26,1	1745,3
	5 день									
	Завтрак									
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
464/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	0	221
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		490	21,8	40,8	77,6	44,6	54,6	4,2	2,5	758,3
	Обед									
62/97	Салат из св. капусты	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11	0,7	23,9	52,8
132/94	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/10/10	4,6	6,3	12,6	176,4	52,1	0,5	3,1	123,7

324/94	Котлета из горбуши	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	21,5	145,5
тتك	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80
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
		840	24,8	21,6	92,8	368,2	105,5	20,6	69,9	620,2
		1330	46,6	62,4	170,4	412,8	160,1	24,8	72,4	1378,5
	6 день									
	Завтрак									
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
463/94	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	12	35,6	1,7	0	279
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		550	30,3	47	85,2	68,8	88,4	6,3	2,5	879,3
	Обед									
1//04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15	25,5	14,2	6,3	0,6	0	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	24,6	1,2	13,7	123,7
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16	20	21,7	1,5	0	453,3
464/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	0	221
770//97	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,4	30	10	2,4	3,6	102
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
		840	32,1	67,6	144,8	172,8	86,4	7,1	18	1255,9
		1390	62,4	114,6	230	241,6	174,8	13,4	20,5	2135,2
	7 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	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
тتك	Сдоба «Аппетитная»	75	9,3	7,2	26,4	18,8	24,8	1,5	0	184,5
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		645	19,1	15,7	101,7	284,8	88,3	3,4	2,4	580,7
	Обед									
тتك	Кукуруза консервир.	60	0,5	3,7	1,4	21	7,8	0,4	5,3	72,1
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,9	1,6	7,4	144,7
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	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
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124
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
		840	25,5	21	107,9	188,2	105,1	4,6	18,4	722,5
		1485	44,6	36,7	209,6	473	193,4	8	20,8	1303,2
	8 день									
	Завтрак									
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30	6,3	2,8	744,9
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4

пром	витамин.	20/20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		500	36,1	52	91,9	92,5	41,4	6,8	3,4	967,1
	Обед									
62/97	Салат из св. капусты	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11	0,7	23,9	52,8
212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/10/15	8,9	7	33	1,4	53,2	19,5	8,3	235,7
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,2	8,8	44,6	97,1	19,8	0,8	1,3	287
78/03	Ватрушка «Лакомка»	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	0	264
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
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
		875	35,1	39,3	177,9	239,5	115	22,6	35,5	1161,8
		1375	71,2	91,3	269,8	332	156,4	29,4	38,9	2128,9
	9 день									
	Завтрак									
498/04	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
464/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	0	221
тгк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	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
		490	27,7	20,2	99,4	59,8	108,1	3	22,2	675,2
	Обед									
19//03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11	0,5	1,9	112,8
132/94	Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/10	2,9	6,6	12,6	176	52,8	0,2	3,1	120,4
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	0	23,1	20	1,1	0,2	223
463/94	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	12	35,6	1,7	0	279
638/04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126
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
		840	36,6	41,6	126,2	290,8	167,1	6,2	6,4	993,5
		1330	64,3	61,8	225,6	350,6	275,2	9,2	28,6	1668,7
	10 день									
	Завтрак									
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	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	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
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
		490	17,7	9,2	65,6	106,5	60,8	2,7	5	395,5
	Обед									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
151/94	Суп-лапша домашняя с говядиной	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	11,6	1,5	0,6	137,7
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13,1	0,5	0	228
тгк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80
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
		830	32,7	52,1	110,2	97,4	77,3	6,1	23,3	1032,2
		1320	50,4	61,3	175,8	203,9	138,1	8,8	28,3	1427,7
	Общее за 10 дней:	13845	593	764,4	2246,4	3141,7	1836,4	157,6	330,6	17650,7

Завтраки за 10 дней:	5400	257,5	394	936,3	1259,3	687,3	39,3	72,6	7556,3
Обеды за 10 дней:	8445	335,5	370,4	1310,1	1882,4	1149,1	118,3	258	10094,4
Среднее за 10 дней:	1384,5	59,3	76,44	224,64	314,17	183,64	15,76	33,06	1765,07

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