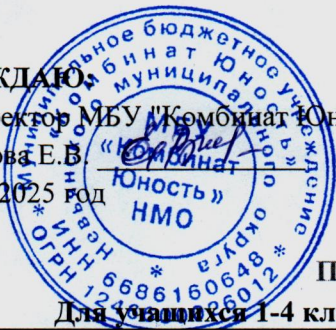


УТВЕРЖДАЮ:

Врио директор МБУ «Комбинат «Юность» НМО  
 Герасимова Е.В.  
 9 января 2025 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5  
 Терехова Ю.Ю.  
 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							Витамины С	Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe			
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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 <i>кофеу</i>	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	
		<b>550</b>	<b>28,4</b>	<b>61,4</b>	<b>121</b>	<b>69,9</b>	<b>81</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1102</b>	
<b>Обед</b>											
ттк	Соленый огурец <i>смет</i>	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	
		<b>840</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>129,6</b>	<b>146,7</b>	<b>113</b>	<b>11,8</b>	<b>15,8</b>	<b>1194</b>	
		<b>1390</b>	<b>75,4</b>	<b>62,2</b>	<b>250,6</b>	<b>216,6</b>	<b>194</b>	<b>16,9</b>	<b>16,3</b>	<b>2296</b>	
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
		<b>645</b>	<b>24,7</b>	<b>26,8</b>	<b>139,8</b>	<b>307,3</b>	<b>46</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>880,3</b>	
<b>Обед</b>											
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	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	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
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>									
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
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>									
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 гречками	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
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
464/94	Макароньы 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
	<b>Обед</b>									
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
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
		<b>840</b>	<b>24,8</b>	<b>21,6</b>	<b>92,8</b>	<b>368,2</b>	<b>105,5</b>	<b>20,6</b>	<b>69,9</b>	<b>620,2</b>
		<b>1330</b>	<b>46,6</b>	<b>62,4</b>	<b>170,4</b>	<b>412,8</b>	<b>160,1</b>	<b>24,8</b>	<b>72,4</b>	<b>1378,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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
		<b>550</b>	<b>30,3</b>	<b>47</b>	<b>85,2</b>	<b>68,8</b>	<b>88,4</b>	<b>6,3</b>	<b>2,5</b>	<b>879,3</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>67,6</b>	<b>144,8</b>	<b>172,8</b>	<b>86,4</b>	<b>7,1</b>	<b>18</b>	<b>1255,9</b>
		<b>1390</b>	<b>62,4</b>	<b>114,6</b>	<b>230</b>	<b>241,6</b>	<b>174,8</b>	<b>13,4</b>	<b>20,5</b>	<b>2135,2</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
тгк	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
		<b>645</b>	<b>19,1</b>	<b>15,7</b>	<b>101,7</b>	<b>284,8</b>	<b>88,3</b>	<b>3,4</b>	<b>2,4</b>	<b>580,7</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	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
		<b>840</b>	<b>25,5</b>	<b>21</b>	<b>107,9</b>	<b>188,2</b>	<b>105,1</b>	<b>4,6</b>	<b>18,4</b>	<b>722,5</b>
		<b>1485</b>	<b>44,6</b>	<b>36,7</b>	<b>209,6</b>	<b>473</b>	<b>193,4</b>	<b>8</b>	<b>20,8</b>	<b>1303,2</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>500</b>	<b>36,1</b>	<b>52</b>	<b>91,9</b>	<b>92,5</b>	<b>41,4</b>	<b>6,8</b>	<b>3,4</b>	<b>967,1</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>875</b>	<b>35,1</b>	<b>39,3</b>	<b>177,9</b>	<b>239,5</b>	<b>115</b>	<b>22,6</b>	<b>35,5</b>	<b>1161,8</b>
		<b>1375</b>	<b>71,2</b>	<b>91,3</b>	<b>269,8</b>	<b>332</b>	<b>156,4</b>	<b>29,4</b>	<b>38,9</b>	<b>2128,9</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>490</b>	<b>27,7</b>	<b>20,2</b>	<b>99,4</b>	<b>59,8</b>	<b>108,1</b>	<b>3</b>	<b>22,2</b>	<b>675,2</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>840</b>	<b>36,6</b>	<b>41,6</b>	<b>126,2</b>	<b>290,8</b>	<b>167,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>993,5</b>
		<b>1330</b>	<b>64,3</b>	<b>61,8</b>	<b>225,6</b>	<b>350,6</b>	<b>275,2</b>	<b>9,2</b>	<b>28,6</b>	<b>1668,7</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>490</b>	<b>17,7</b>	<b>9,2</b>	<b>65,6</b>	<b>106,5</b>	<b>60,8</b>	<b>2,7</b>	<b>5</b>	<b>395,5</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>830</b>	<b>32,7</b>	<b>52,1</b>	<b>110,2</b>	<b>97,4</b>	<b>77,3</b>	<b>6,1</b>	<b>23,3</b>	<b>1032,2</b>
		<b>1320</b>	<b>50,4</b>	<b>61,3</b>	<b>175,8</b>	<b>203,9</b>	<b>138,1</b>	<b>8,8</b>	<b>28,3</b>	<b>1427,7</b>
	<b>Общее за 10 дней:</b>	<b>13845</b>	<b>593</b>	<b>764,4</b>	<b>2246,4</b>	<b>3141,7</b>	<b>1836,4</b>	<b>157,6</b>	<b>330,6</b>	<b>17650,7</b>

	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**