

Утверждаю:
 Директор МБУ «Комбинат Юность» НГО
 Герасимова Е.В.
 « 02 » сентября 2024 год

СОГЛАСОВАНО :
 Директор МАОУ СОШ п.Цементный
 Арапова О.В.
 « 02 » сентября 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды /осень-зима/

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
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 из говядины	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	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	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										
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	14,0	7,1	22,3	54,7	51,6	4,6	8,9	209,8
403/94	Плов из свинины	80/180	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
			53,0	62,7	130,8	151,5	117,4	12,6	18,9	1272,7
			83,4	101,5	287,5	489,0	176,7	15,8	23,2	2348,0
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»	100	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 говядиной со сметаной	250/10//10	10,4	12,4	20,4	38,9	40,8	1,4	14,3	237,9
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макаронны 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	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			35,8	62,3	124,2	118,6	112,9	7,7	21,5	1189,1
			67,6	96,8	218,0	266,3	190,1	13,5	26,1	1952,9
	3 день									
	Завтрак									
ттк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели из горбуши	100	14,1	81,4	14,1	79,8	24,2	0,6	0,7	254,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
ттк	Напиток витаминизированный	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
			26,2	93,3	77,2	143,3	60,4	2,9	24,9	648,7
	Обед									
ттк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	10,2	9,7	13,3	53,9	31,3	2,3	0,2	181,8
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
ттк	Сдоба «Аппетитная»	100	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
			29,7	29,8	123,7	178,1	104,0	5,3	37,6	850,4
			55,9	123,1	200,9	321,4	164,4	8,2	62,5	1499,1
	4 день									
	Завтрак									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
439/94	Кура отварная	100	18,0	25,3	0,2	27,1	21,0	1,2	0,2	300,2
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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
			26,5	32,0	85,9	96,6	63,9	5,4	86,6	695,0
	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	9,1	8,2	33,1	1,2	55,1	22,2	8,3	246,8
505/04	Кнели куриные	100	19,2	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	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
			40,3	39,4	131,1	161,3	146,0	27,8	20,1	985,5
			66,8	71,4	217,0	257,9	209,9	33,2	106,7	1680,5
	5 день									
	Завтрак									
ттк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1

469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
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
			25,5	42,0	89,7	78,6	57,3	3,6	16,6	838,3
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	5,5	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
132/94	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/10/10	9,1	7,2	12,6	180,6	54,1	1,1	3,2	150,3
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	18,0	21,5	145,5
тتك	Напиток витаминизированный	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
			29,2	23,6	93,0	385,7	120,5	20,9	55,1	673,2
			54,7	65,6	182,7	464,3	177,8	24,5	71,7	1511,5
	6 день									
	Завтрак									
тتك	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/10	5,5	4,8	2,1	29,0	6,1	1,0	0,5	73,6
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
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
			27,5	45,8	72,7	126,4	75,1	8,1	85,5	855,7
	Обед									
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 говядиной со сметаной	250/10//10	5,8	8,5	8,8	63,6	25,0	1,2	0,1	134,2
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,5	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макаронны 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
			36,9	44,6	145,0	172,8	102,8	7,0	4,5	1041,7
			55,0	66,4	253,6	496,8	171,3	8,7	27,1	1723,3
	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	8,5	22,1	123,5	32,1	0,5	0,6	176,0
тتك	Сдоба «Аппетитная»	100	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
82/03	Кисель витаминизированный.	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
			22,2	26,3	119,9	348,6	73,3	1,9	22,6	782,0
	Обед									
тتك	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10//10	5,6	9,8	13,7	53,9	29,7	1,6	0,1	165,7

324/94	Котлета из горбуши	100	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
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
			25,8	23,0	108,5	189,4	107,0	4,7	11,8	712,2
			53,7	68,9	183,0	320,0	183,5	12,8	94,2	1578,5
	8 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
403/94	Плов из свинины	80/180	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
			39,3	56,9	94,2	101,6	55,8	7,4	18,4	1033,0
	Обед									
43/04	Салат из св. капусты	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
129/94	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/10/15	13,6	7,9	33,0	2,0	55,6	21,5	8,4	262,3
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,9	17,8	41,3	59,5	1,1	0,2	-	370,0
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.	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
			43,0	48,8	189,8	258,3	117,7	24,6	35,6	1327,4
			82,3	105,7	284,0	359,9	173,5	32,0	54,0	2360,4
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
64/03	Котлета куриная	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
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
			27,8	42,7	81,6	135,8	45,8	22,7	26,6	766,2
	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
132/94	Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/10	6,3	10,4	13,0	186,3	57,6	0,5	3,1	170,2
439/94	Кура отварная	100	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	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
			36,7	48,9	106,5	337,5	157,6	6,7	6,4	979,5
			64,5	91,6	188,1	473,3	203,4	29,7	33,0	1745,7
	10 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	5,5	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	9,2	6,9	58,2	23,4	0,7	0,7	151,9
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5

тгк	Напиток витаминизированный	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
			18,1	22,5	75,2	143,1	78,8	2,4	33,9	562,8
	Обед									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с говядиной	250/10	4,0	6,8	13,9	31,0	11,2	1,2	2,3	133,7
424/04	Поджарка из свинины	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
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.	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
			37,6	43,0	106,2	120,5	79,4	6,3	8,7	865,7
			55,7	65,5	181,4	263,6	158,2	8,7	42,6	1428,5
	Завтраки за 10 дней		271,6	422,4	937,4	1638,8	643,5	63,2	320,9	7931,0
	Обеды за 10 дней		368,0	426,1	1258,8	2073,7	1165,3	123,6	220,2	9897,4

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