

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО
 Герасимова Е.В.
 31 марта 2025 год

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ п.Цементный
 Арапова О.В.
 31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Витамин С	Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe			
1 день											
Завтрак											
416/94	Котлета мясная	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	
тгк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80	
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
		470	22	46,2	90,2	36,7	60,4	3,5	20,1	858,1	
Обед											
тгк	Соленый огурец	60	1,7	0	0,4	13,8	8,4	0,4	3	9,6	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4	
403/94	Плов с мясом	60/200	26,2	41,2	47,2	47,8	26,4	6,5	3,1	672,1	
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124	
пром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
		815	40,1	47,3	123,2	143,8	102,9	11,5	15,8	1068,3	
		1285	62,1	93,5	213,4	180,5	163,3	15	35,9	1926,4	
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	
741/04	Ватрушка с творогом	65	8	4,2	28,1	36,8	9,8	0,7	0	103,4	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9	
пром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3	
		635	21,7	16,4	119,8	271,7	53,5	2,8	2,9	612,7	
Обед											
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/5/5	4,8	5,8	20,3	31,7	35,3	1,2	12,8	154	
424/04	Поджарка мясная	60/40	11,7	34,4	7,2	10,9	32,8	2,5	2,7	396,6	
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 пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7	
		740	25,1	46,8	108,2	92,3	89,4	7,2	19,4	942,3	
		1375	46,8	63,2	228	364	142,9	10	22,3	1555	
3 день											
Завтрак											
332/94	Тефтели рыбные	80	11,2	7,1	10,2	44,6	19	0,5	0,6	150,4	
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13,1	0,5	0	228	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9	

пром	Хлеб ржаной витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		500	20,5	14	94,4	86,5	53,2	2,6	1,4	558
	Обед									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
110/94	Борщ из св. капусты с мясом со сметаной	250/5/20	4,1	9,5	13,7	52,6	29,1	1,4	7,4	156,9
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214
741/04	Ватрушка с творогом	65	8	4,2	28,1	36,8	9,8	0,7	0	103,4
тгк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
пром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		850	25,7	28,4	114,7	171,4	88,4	4,8	29,3	720,5
		1350	55,9	123,1	200,9	321,4	164,4	8,2	62,5	1499,1
	4 день									
	Завтрак									
439/94	Кура отварная	105	18	18,1	0	24,3	21	1,2	0,2	234,2
464/94	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	0	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		500	26,8	24,7	69,3	56	38,3	3,1	0,6	581,8
	Обед									
212/97	Суп-пюре картофельный с гречками	250/15	5,8	6,4	33	0,9	50,5	18,2	8,3	218
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 витам	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		775	40,3	28,9	147	98,7	143	23,1	10,1	987,3
		1275	67,1	53,6	216,3	154,7	181,3	26,2	10,7	1569,1
	5 день									
	Завтрак									
461/04	Тефтели мясные	100	14,4	12,1	7,8	20,6	30,1	1,4	1,5	200
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 витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		505	23,4	19,6	91,7	83,4	73	3,4	6,5	609,2
	Обед									
132/94	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,3	5,8	12,6	173,7	50,8	0,1	3	106
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13,1	0,5	0	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной витам	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		790	21,9	14,8	109,1	274,2	111,2	2,8	4,7	621,6
		1295	45,3	34,4	200,8	357,6	184,2	6,2	11,2	1230,8
	6 день									
	Завтрак									
424/04	Поджарка из свинины	55/45	11,4	34,5	8,1	12,1	33,8	2,6	3	399,3
463/94	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	12	35,6	1,7	0	279
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной витам	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		530	26,5	43,2	101,8	54,8	93,3	5,9	4	880
	Обед									
1//04	Бутерброд с маслом	15/35	3,9	11,3	22,3	11,8	5,5	0,6	0	179,2
120/94	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	2,7	7,9	8,8	60,9	23,7	0,8	14,1	116,5
416/94	Котлета мясная	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 витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		805	26,9	64	130,7	172,8	78,9	6,4	18,1	1160,2
		1335	53,4	107,2	232,5	227,6	172,2	12,3	22,1	2040,2
	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
741/04	Ватрушка с творогом	65	8	4,2	28,1	36,8	9,8	0,7	0	103,4
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		630	16,2	12,5	94,1	295,8	65	2,4	2,1	457,2
	Обед									
110/94	Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	2,1	6,2	13,3	42,7	27,2	1,1	7,3	116,5
324/94	Котлета рыбная	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 пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		725	18,5	15,2	86	150,1	81,5	3,2	12,4	535,7
		1355	34,7	27,7	180,1	445,9	146,5	5,6	14,5	992,9
	8 день									
	Завтрак									
403/94	Плов с мясом	60/200	26,2	41,2	47,2	47,8	26,4	6,5	3,1	672,1
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		515	30,3	41,7	84,1	71,5	43,8	7,8	3,6	818,2
	Обед									
212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками	250/5/15	7,4	6,7	33	1,2	51,9	18,9	8,3	226,9
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320
741/04	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		785	32	29,3	161,7	197,1	100,7	21,6	11,2	924,9
		1300	62,3	71	245,8	268,6	144,5	29,4	14,8	1743,1
	9 день									
	Завтрак									
498/04	Котлета куриная	105	19,5	14,2	19,1	20,4	93,7	1,8	1,8	284,6
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 витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7

		510	30	21,1	109	65	116,3	3,3	22,6	722,3
	Обед									
тгк	Зеленый горошек	20	0,6	0	1,3	4	4,2	0,1	2	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 витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		785	34,8	32,1	113,2	280,4	155,3	5,6	6,3	856,1
		1295	64,8	53,2	222,2	345,4	271,6	8,9	28,9	1578,4
	10 день									
	Завтрак									
324/94	Котлета рыбная	80	8,3	1,5	5,4	44,6	18,7	0,5	0,6	68,7
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13,1	0,5	0	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		500	17,6	8,4	89,6	86,5	52,9	2,6	1,4	476,3
	Обед									
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
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
478/04	Запеканка картофельная с мясом и маслом	150/5	15	18,3	24,8	79,2	53,4	2,3	3,5	326,7
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
пром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	Хлеб пшеничный витам	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
		715	32,2	31,4	88,4	184,4	81,2	5,3	4,7	749,6
		1215	49,8	39,8	178	270,9	134,1	7,9	6,1	1225,9
	Общее за 10 дней:	13080	532,5	586	2126,2	2873,1	1682,2	128,9	197,2	15140,3
	Завтраки за 10 дней:	5295	235	247,8	944	1107,9	649,7	37,4	65,2	6573,8
	Обеды за 10 дней:	7785	297,5	338,2	1182,2	1765,2	1032,5	91,5	132	8566,5
	Среднее за 10 дней:	1308	53,25	58,6	212,62	287,31	168,22	12,89	19,72	1514,03

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

**Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений**

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения					
	/за счет завтраков 20-25% и обедов 30-35% /					
	потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
Норма 50-60 %	Факт	Норма 30-35 %	Факт	Норма 20-25 %	Факт	
Белок (г)	424 / 508	532,5	270 / 315	297,5	154 / 193	235
Жир (г)	434 / 520	586	276 / 322	338,2	158 / 198	247,8
Углеводы (г)	1819 / 2178,5	2126,2	1149 / 1340,5	1182,2	670 / 838	944
Энергетическая ценность, Ккал	128396 / 15371	15140,3	8139 / 9496	8566,5	4700 / 5875	6573,8
Витамин С	330 / 395	197,2	210 / 245	132	120 / 150	65,2