

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО

Герасимова Е.В.

31 марта 2025 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ п. Ребристый

Шаравьев С.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			
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
		<b>470</b>	<b>22</b>	<b>46,2</b>	<b>90,2</b>	<b>36,7</b>	<b>60,4</b>	<b>3,5</b>	<b>20,1</b>	<b>858,1</b>	
<b>Обед</b>											
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	
		<b>815</b>	<b>40,1</b>	<b>47,3</b>	<b>123,2</b>	<b>143,8</b>	<b>102,9</b>	<b>11,5</b>	<b>15,8</b>	<b>1068,3</b>	
		<b>1285</b>	<b>62,1</b>	<b>93,5</b>	<b>213,4</b>	<b>180,5</b>	<b>163,3</b>	<b>15</b>	<b>35,9</b>	<b>1926,4</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	
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	
		<b>635</b>	<b>21,7</b>	<b>16,4</b>	<b>119,8</b>	<b>271,7</b>	<b>53,5</b>	<b>2,8</b>	<b>2,9</b>	<b>612,7</b>	
<b>Обед</b>											
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	
		<b>740</b>	<b>25,1</b>	<b>46,8</b>	<b>108,2</b>	<b>92,3</b>	<b>89,4</b>	<b>7,2</b>	<b>19,4</b>	<b>942,3</b>	
		<b>1375</b>	<b>46,8</b>	<b>63,2</b>	<b>228</b>	<b>364</b>	<b>142,9</b>	<b>10</b>	<b>22,3</b>	<b>1555</b>	
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Обед</b>									
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
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>									
212/97	Суп-пюре картофельный с гренками	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
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
	<b>Обед</b>									
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
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>530</b>	<b>26,5</b>	<b>43,2</b>	<b>101,8</b>	<b>54,8</b>	<b>93,3</b>	<b>5,9</b>	<b>4</b>	<b>880</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>805</b>	<b>26,9</b>	<b>64</b>	<b>130,7</b>	<b>172,8</b>	<b>78,9</b>	<b>6,4</b>	<b>18,1</b>	<b>1160,2</b>
		<b>1335</b>	<b>53,4</b>	<b>107,2</b>	<b>232,5</b>	<b>227,6</b>	<b>172,2</b>	<b>12,3</b>	<b>22,1</b>	<b>2040,2</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
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
		<b>630</b>	<b>16,2</b>	<b>12,5</b>	<b>94,1</b>	<b>295,8</b>	<b>65</b>	<b>2,4</b>	<b>2,1</b>	<b>457,2</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>725</b>	<b>18,5</b>	<b>15,2</b>	<b>86</b>	<b>150,1</b>	<b>81,5</b>	<b>3,2</b>	<b>12,4</b>	<b>535,7</b>
		<b>1355</b>	<b>34,7</b>	<b>27,7</b>	<b>180,1</b>	<b>445,9</b>	<b>146,5</b>	<b>5,6</b>	<b>14,5</b>	<b>992,9</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>515</b>	<b>30,3</b>	<b>41,7</b>	<b>84,1</b>	<b>71,5</b>	<b>43,8</b>	<b>7,8</b>	<b>3,6</b>	<b>818,2</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>785</b>	<b>32</b>	<b>29,3</b>	<b>161,7</b>	<b>197,1</b>	<b>100,7</b>	<b>21,6</b>	<b>11,2</b>	<b>924,9</b>
		<b>1300</b>	<b>62,3</b>	<b>71</b>	<b>245,8</b>	<b>268,6</b>	<b>144,5</b>	<b>29,4</b>	<b>14,8</b>	<b>1743,1</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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

тتك	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
		<b>510</b>	<b>30</b>	<b>21,1</b>	<b>109</b>	<b>65</b>	<b>116,3</b>	<b>3,3</b>	<b>22,6</b>	<b>722,3</b>
	<b>Обед</b>									
тتك	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
		<b>785</b>	<b>34,8</b>	<b>32,1</b>	<b>113,2</b>	<b>280,4</b>	<b>155,3</b>	<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>856,1</b>
		<b>1295</b>	<b>64,8</b>	<b>53,2</b>	<b>222,2</b>	<b>345,4</b>	<b>271,6</b>	<b>8,9</b>	<b>28,9</b>	<b>1578,4</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>8,4</b>	<b>89,6</b>	<b>86,5</b>	<b>52,9</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>476,3</b>
	<b>Обед</b>									
тتك	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
		<b>715</b>	<b>32,2</b>	<b>31,4</b>	<b>88,4</b>	<b>184,4</b>	<b>81,2</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>749,6</b>
		<b>1215</b>	<b>49,8</b>	<b>39,8</b>	<b>178</b>	<b>270,9</b>	<b>134,1</b>	<b>7,9</b>	<b>6,1</b>	<b>1225,9</b>
	<b>Общее за 10 дней:</b>	<b>13080</b>	<b>532,5</b>	<b>586</b>	<b>2126,2</b>	<b>2873,1</b>	<b>1682,2</b>	<b>128,9</b>	<b>197,2</b>	<b>15140,3</b>
	<b>Завтраки за 10 дней:</b>	<b>5295</b>	<b>235</b>	<b>247,8</b>	<b>944</b>	<b>1107,9</b>	<b>649,7</b>	<b>37,4</b>	<b>65,2</b>	<b>6573,8</b>
	<b>Обеды за 10 дней:</b>	<b>7785</b>	<b>297,5</b>	<b>338,2</b>	<b>1182,2</b>	<b>1765,2</b>	<b>1032,5</b>	<b>91,5</b>	<b>132</b>	<b>8566,5</b>
	<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1308</b>	<b>53,25</b>	<b>58,6</b>	<b>212,62</b>	<b>287,31</b>	<b>168,22</b>	<b>12,89</b>	<b>19,72</b>	<b>1514,03</b>

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