

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

СОГЛАСОВАНО :  
 Директор МБОУ СОШ №1 НГО  
 Каюмова Л.В.  
 « 02 » сентября 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

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

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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 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
			<b>28,9</b>	<b>36,7</b>	<b>101,1</b>	<b>122,5</b>	<b>72,9</b>	<b>5,2</b>	<b>8,1</b>	<b>802,4</b>
<b>Обед</b>										
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 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
			<b>53,0</b>	<b>62,7</b>	<b>130,8</b>	<b>151,5</b>	<b>117,4</b>	<b>12,6</b>	<b>18,9</b>	<b>1272,7</b>
			<b>83,4</b>	<b>101,5</b>	<b>287,5</b>	<b>489,0</b>	<b>176,7</b>	<b>15,8</b>	<b>23,2</b>	<b>2348,0</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
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 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
			<b>25,8</b>	<b>28,5</b>	<b>144,3</b>	<b>312,9</b>	<b>46,1</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>915,5</b>
<b>Обед</b>										
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	Макароны 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	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
			<b>35,8</b>	<b>62,3</b>	<b>124,2</b>	<b>118,6</b>	<b>112,9</b>	<b>7,7</b>	<b>21,5</b>	<b>1189,1</b>
			<b>67,6</b>	<b>96,8</b>	<b>218,0</b>	<b>266,3</b>	<b>190,1</b>	<b>13,5</b>	<b>26,1</b>	<b>1952,9</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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
тгк	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
			<b>26,2</b>	<b>93,3</b>	<b>77,2</b>	<b>143,3</b>	<b>60,4</b>	<b>2,9</b>	<b>24,9</b>	<b>648,7</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	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
тгк	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
			<b>29,7</b>	<b>29,8</b>	<b>123,7</b>	<b>178,1</b>	<b>104,0</b>	<b>5,3</b>	<b>37,6</b>	<b>850,4</b>
			<b>55,9</b>	<b>123,1</b>	<b>200,9</b>	<b>321,4</b>	<b>164,4</b>	<b>8,2</b>	<b>62,5</b>	<b>1499,1</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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
			<b>26,5</b>	<b>32,0</b>	<b>85,9</b>	<b>96,6</b>	<b>63,9</b>	<b>5,4</b>	<b>86,6</b>	<b>695,0</b>
	<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 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
			<b>40,3</b>	<b>39,4</b>	<b>131,1</b>	<b>161,3</b>	<b>146,0</b>	<b>27,8</b>	<b>20,1</b>	<b>985,5</b>
			<b>66,8</b>	<b>71,4</b>	<b>217,0</b>	<b>257,9</b>	<b>209,9</b>	<b>33,2</b>	<b>106,7</b>	<b>1680,5</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из свежих	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0

	помидор									
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	Макароны 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	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
			<b>25,5</b>	<b>42,0</b>	<b>89,7</b>	<b>78,6</b>	<b>57,3</b>	<b>3,6</b>	<b>16,6</b>	<b>838,3</b>
	<b>Обед</b>									
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
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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
			<b>29,2</b>	<b>23,6</b>	<b>93,0</b>	<b>385,7</b>	<b>120,5</b>	<b>20,9</b>	<b>55,1</b>	<b>673,2</b>
			<b>54,7</b>	<b>65,6</b>	<b>182,7</b>	<b>464,3</b>	<b>177,8</b>	<b>24,5</b>	<b>71,7</b>	<b>1511,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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	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
			<b>27,5</b>	<b>45,8</b>	<b>72,7</b>	<b>126,4</b>	<b>75,1</b>	<b>8,1</b>	<b>85,5</b>	<b>855,7</b>
	<b>Обед</b>									
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	Макароны 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	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
			<b>36,9</b>	<b>44,6</b>	<b>145,0</b>	<b>172,8</b>	<b>102,8</b>	<b>7,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1041,7</b>
			<b>55,0</b>	<b>66,4</b>	<b>253,6</b>	<b>496,8</b>	<b>171,3</b>	<b>8,7</b>	<b>27,1</b>	<b>1723,3</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
тгк	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	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
			<b>22,2</b>	<b>26,3</b>	<b>119,9</b>	<b>348,6</b>	<b>73,3</b>	<b>1,9</b>	<b>22,6</b>	<b>782,0</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8

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
			<b>18,1</b>	<b>22,5</b>	<b>75,2</b>	<b>143,1</b>	<b>78,8</b>	<b>2,4</b>	<b>33,9</b>	<b>562,8</b>
	<b>Обед</b>									
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
			<b>37,6</b>	<b>43,0</b>	<b>106,2</b>	<b>120,5</b>	<b>79,4</b>	<b>6,3</b>	<b>8,7</b>	<b>865,7</b>
			<b>55,7</b>	<b>65,5</b>	<b>181,4</b>	<b>263,6</b>	<b>158,2</b>	<b>8,7</b>	<b>42,6</b>	<b>1428,5</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>271,6</b>	<b>422,4</b>	<b>937,4</b>	<b>1638,8</b>	<b>643,5</b>	<b>63,2</b>	<b>320,9</b>	<b>7931,0</b>
	Обеды за 10 дней		<b>368,0</b>	<b>426,1</b>	<b>1258,8</b>	<b>2073,7</b>	<b>1165,3</b>	<b>123,6</b>	<b>220,2</b>	<b>9897,4</b>

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