

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО

Герасимова Е.В.

31 марта 2025 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 6 г. Невьянска

Бицота И.Н.

31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценности, гр							Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Витамины С	
	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
тتك	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									
тتك	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	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 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

дом	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									
тتك	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 пшенная 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
тتك	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	Макароны 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 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
	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

ном	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 гренками	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
тлк	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									
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
		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									
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
		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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 6 г. Невьянска
Бицота И.Н.
31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов завтраки 98-00 и обеды 137-00 /весна/ 2025 год

№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Угле воды	Са	Mg	Fe	Витами н С	
	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	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
тгк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80
пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		515	25,3	48	108,2	42,6	69,8	4	20,4	948,3
	Обед									
тгк	Соленый огурец	80	0,6	0	2,1	18,4	11,2	0,5	8	10,4
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	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
		850	40,4	47,5	133,6	152,6	109,4	11,9	21,1	1102,6
		1365	65,7	95,5	241,8	195,2	179,2	15,9	41,5	2050,9
	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	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
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
		650	23,4	17,1	127,4	278,7	55,8	3	3	640
	Обед									
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/5/10	4,9	6,8	20,4	34,6	35,7	1,2	12,8	164,9
424/04	Поджарка мясная	60/40	11,7	34,4	7,2	10,9	32,8	2,5	2,7	396,6
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
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
		785	26,8	49,1	118,2	102,3	97,1	7,3	19,5	1016,8
		1435	50,2	66,2	245,6	381	152,9	10,3	22,5	1656,8
	3 день									
	Завтрак									
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6

4	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
м	Хлеб ржаной витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
ром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		550	24	17	104,7	100,4	60,6	2,7	1,5	641,2
	Обед									
тк	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	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,9	1,6	7,4	144,7
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214
741/04	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
тк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
ром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
ром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		860	28,6	27,3	122	172,5	90,5	5,2	29,4	735,7
		1410	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	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
ром	Хлеб ржаной витам	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
ром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		545	28,9	26	82,4	64,2	46,4	3,3	0,8	656,9
	Обед									
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	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
638/04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126
ром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		780	40,3	30,2	144,6	91,7	138,3	23,1	9,7	991
		1325	69,2	56,2	227	155,9	184,7	26,4	10,5	1647,9
	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	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124
ром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		510	22	20,6	84,5	80	66,6	3,2	6,8	588,9
	Обед									
132/94	Суп из овощей со сметаной	250/15	1,5	6,8	12,7	176,6	51,2	0,1	3	116,5
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	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
ром	Хлеб ржаной витам	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
ром	Хлеб пшеничный витам	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
		820	22,2	16,9	113,8	278,7	113,5	2,8	4,6	666,2
		1330	44,2	37,5	198,3	358,7	180,1	6	11,4	1255,1
	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	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
ром	Хлеб ржаной витам	40	3,1	0,4	18,6	14	16,6	0,4	0,7	84,8

	Хлеб пшеничный витам	40	4,3	0,5	25,3	9,4	6,2	0,6	0,5	91,6
		575	29,5	44,8	118,1	61,9	105,3	6,4	4,3	968,4
	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	250/20	2,8	8,9	8,9	63,7	24,1	0,9	14,1	127
416/94	Котлета мясная	100	11,1	38,1	16	20	21,7	1,5	0	453,3
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
770//97	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,4	30	10	2,4	3,6	102
пром	Хлеб ржаной витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		850	28,9	66,3	143,3	172,8	82,8	6,8	18,3	1236,9
		1425	58,4	111,1	261,4	234,7	188,1	13,2	22,6	2205,3
	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	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
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
		640	17,4	13,1	98,5	301,5	66,5	2,5	2,1	473,1
	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	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124
пром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		760	19,6	16,5	93,6	156,6	86,3	3,4	13,2	579,9
		1400	37	29,6	192,1	458,1	152,8	5,9	15,3	1053
	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	35	2,7	0,4	16,3	12,3	14,5	0,4	0,5	74,2
пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		545	33	42,1	100,6	80,3	52,3	8,2	4,1	884,4
	Обед									
212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	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	85	10,5	5,4	36,8	48,2	12,8	0,9	0	135,2
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
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
		830	36,2	30,4	183,1	214,4	115,4	22	11,8	1015,9
		1375	69,2	72,5	283,7	294,7	167,7	30,2	15,9	1900,3
	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	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
тгк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
пром	Хлеб ржаной витам	35	2,7	0,4	16,3	12,3	14,5	0,4	0,6	74,2

4	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		555	32,3	22,5	123,8	72,1	121,7	3,5	22,9	799,1
	Обед									
тгк	Зеленый горошек	30	0,9	0	2	6	6,3	0,2	3	12
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	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
638/04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126
пром	Хлеб ржаной витам	25	2	0,3	11,6	8,8	10,4	0,3	0,4	53
пром	Хлеб пшеничный витам	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3
		830	37,2	33,8	124,7	286,6	166,6	6,1	7,4	926,5
		1385	69,5	56,3	248,5	358,7	288,3	9,6	30,3	1725,6
	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	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6
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
		530	18,3	9,6	97,3	89,2	55,5	2,6	1,4	521,9
	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	250/5	4,4	5,8	13,9	31,4	10,9	1,3	0,5	128,9
478/04	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18	21,3	29,8	94,8	64,1	2,7	4,4	385,4
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
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	0,2	68,7
		755	35,1	34	102,1	202,9	94,9	5,8	5,7	833
		1285	53,4	43,6	199,4	292,1	150,4	8,4	7,1	1354,9
	Общее за 10 дней:	13735	569,4	612,8	2324,5	3002	1795,3	133,8	208	16226,7
	Завтраки за 10 дней:	5615	254,1	260,8	1045,5	1170,9	700,5	39,4	67,3	7122,2
	Обеды за 10 дней:	8120	315,3	352	1279	1831,1	1094,8	94,4	140,7	9104,5
	Среднее за 10 дней:	1373,5	56,94	61,28	232,45	300,2	179,53	13,38	20,8	1622,67

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 6 г. Невьянска
Билота И.Н.
31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов совпадающие обеды 137-00 /весна/ 2025 год

№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Угле воды	Са	Mg	Fe	Витами н С	
	1 день									
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/13	10,3	6,4	22,3	52,8	50	4	8,8	188,5
416/94	Котлета мясная	100	11,1	38,1	16	20	21,7	1,5	0	453,3
463/94	Каша гречневая	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
тнк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80
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
		783	35,6	54,4	130,3	98,9	125,8	8	29,2	1144,8
	2 день									
	Обед									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/5/20	5,2	8,8	20,7	40,3	36,5	1,2	13	185,9
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	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
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
		935	29,2	26	151	323,6	99	4,2	16,1	845,4
	3 день									
	Обед									
110/94	Борщ из св. капусты с мясом со сметаной	250/5/5	3,7	6,5	13,3	44	27,9	1,3	7,3	125,4
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		790	26,3	23,3	109,5	136,7	78,8	3,7	8,5	725,1
	4 день									
	Обед									
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/10/15	7,4	7,3	33	1,1	52,8	20,2	8,3	232,4
439/94	Кура отварная	105	18	18,1	0	24,3	21	1,2	0,2	234,2
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
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
		815	35,8	33,3	112,2	64,2	98,4	23,4	9	877,8

	5 день									
132/94	Суп из овощей с мясом со сметаной	250/10/5	4,3	5,3	12,4	173,6	51,7	0,5	3,1	113,2
461/04	Тефтели мясные	100	14,4	12,1	7,8	20,6	30,1	1,4	1,5	200
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
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
		785	26,9	26	99,8	258,2	125	3,7	10	721,6
	6 день									
	Обед									
120/94	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/15	5,8	8,5	8,8	63,6	25	1,2	13,7	134,2
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	180	10,4	9,4	51,1	14,4	42,7	2	0	334,8
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
		835	34	53,3	119,1	172,8	125,4	7,4	17,7	1070
	7 день									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
110/94	Борщ из св. капусты с мясом 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 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	75	9,2	4,8	32,5	42,5	11,3	0,8	0	119,3
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
		945	25,7	21,3	129,9	359,6	107,4	4,6	10,1	693,7
	8 день									
212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/5/15	7,4	6,7	33	1,2	51,9	18,9	8,3	226,9
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	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
		800	39,1	48,6	125,8	76,9	99,4	27	12,2	1078,6
	9 день									
132/94	Суп из овощей с курой со сметаной	250/15/20	4	9,1	1,3	182,9	54,6	0,3	3	148,6
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	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
ттек	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
пром	Хлеб ржаной витам	35	2,7	0,4	16,3	12,3	14,5	0,4	0,6	74,2
пром	Хлеб пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2
		840	36,3	31,6	125,1	255	176,3	3,8	25,9	947,7
	10 день									
151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/8	5,3	6,3	13,9	32,2	11,3	1,4	0,6	134,2
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	86
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6
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	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3

		803	25,2	16,2	109,4	131,3	70,7	4	2	662
	Обеды за 10 дней:	8331	314,1	334	1212,1	1877,2	1106,2	89,8	140,7	8766,7
	Среднее за 10 дней:	833,1	31,41	33,4	121,21	187,72	110,62	8,98	14,07	876,67

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021651

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен с 24.05.2024 по 24.05.2025