

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа города Южи

Утверждаю:

*Директор МБОУСОШ № 3 г. Южа
28.02.2025 Сироткин М.А.
Сироткин*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУСОШ г.Южи

Е.А.Баранова

"28" февраля 2025 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

Период : весна

№ п/п	№/реце птуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Угледов ы	Энергети ческая ценость	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтрак														
День 1				26,39	19,01	134,32	790,50	0,35	0,31	21,30	389,45	103,03	5,94	1483,56
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	14,30	12,50	48,16	329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 2				26,32	29,52	106,42	608,00	2,18	1,59	11,31	180,30	49,39	1,69	472,37
1	№451	Котлета жареная из говядины	90	12,03	14,13	13,45	82	0,08	1,40	0,29	34,20	18,59	0,56	185,52
2	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	150	4,20	11,03	32,55	208	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 3				22,16	21,07	99,47	859,00	0,20	0,69	0,47	189,81	44,73	4,71	324,20
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	6,77	8,91	25,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
3		Кисель фрук.витамин.	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				28,46	40,79	112,61	913,00	0,22	0,38	2,49	400,02	52,65	1,48	322,82
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№302	Каша дружба со слив.маслом	150/10	8,87	14,03	48,16	329	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

6		Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 5				22,52	16,70	114,77	927,00	0,17	0,18	2,95	92,89	38,33	2,61	239,68
1	№302	Плов со свининой	200	13,70	15,70	43,75	435	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
2	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
3		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
6														
День 6				22,26	25,81	112,34	716,50	0,18	0,24	1,29	284,97	43,05	2,24	201,62
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	150/10	8,47	11,00	41,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				26,23	18,90	93,78	655,00	0,29	0,71	21,30	258,55	79,27	6,64	1552,39
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	13,25	6,66	56,80	220	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
3	№690	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 8				24,66	26,06	96,56	777,00	0,34	0,20	0,00	78,26	287,18	11,00	692,22
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,13	0,09	0,00	9,50	8,50	0,85	105,50
2	№302	Каша вязкая гречневая со слив.маслом	150/10	10,81	12,40	31,00	240	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	100	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
День 9				22,17	19,79	72,33	701,50	0,34	0,30	5,13	108,39	189,21	7,99	1130,16

2	№499	Котлета жаренная куриная	90	12,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
3	№302	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				29,66	33,18	60,73	938,50	0,26	0,73	3,28	213,27	54,65	5,23	553,95
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№499	Каша вязкая пять злаков со слив.маслом	150/10	8,62	8,97	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4	№684,685	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36

Обед

День 1				21,80	18,90	119,02	759,20	0,54	0,44	45,10	215,22	133,01	7,31	2556,22
1	№52	Икра кабачковая	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№388	Котлета жареная рыбная	90	4,14	4,91	15,71	123	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				29,70	36,42	130,51	770,50	0,29	0,45	17,89	253,02	77,29	3,49	780,17
1	89	Сельдь с луком и маслом	60	1,91	3,00	1,09	40	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№110	капусты с картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/10	6,45	11,39	19,06	110	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52

3	№436	Жаркое по-домашнему	200	7,40	9,98	19,45	188	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 3				41,66	43,00	144,43	1069,00	0,23	0,25	19,22	136,93	91,27	5,18	743,16
1	485	Салат из моркови	60	11,10	9,00	10,15	144	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	20,07	129	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	488	Бедро куриное тушеное	90	16,20	15,90	19,70	241	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	таб.№4 стр.246;№5 08	Греча отварная со слив.маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
5	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				35,68	27,60	112,79	849,00	0,34	0,30	55,49	223,98	119,90	7,31	2418,04
1	№49	Икра свекольная	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№71	Суп фасолевый	200/15	9,71	11,15	15,00	123	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№437	Печень по-строгановски	90	14,50	8,46	11,86	201	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				29,48	30,25	113,94	839,01	2,22	0,26	25,27	140,52	77,69	5,68	819,39
1	№67	Помидор свежий	60	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	8,16	18,55	131	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№451	Котлета московская	90	13,44	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№41	Рагу овощное	150	1,35	6,37	9,20	138	0,05	0,05	0,00	19,23	18,06	1,07	145,80
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				28,39	32,43	135,93	842,00	0,42	1,70	55,78	233,68	124,49	6,61	2449,56

1	№49	Салат из моркови	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	20,07	129	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№451	Котлета жареная из говядины	90	12,03	14,13	13,45	82	0,08	1,40	0,29	34,20	18,59	0,56	185,52
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 7				44,28	43,89	144,73	1081,20	2,32	0,27	16,31	143,92	90,04	5,73	1452,00
1	485	Винегрет овощной	60	11,10	9,00	10,15	144	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№670	Свинина тушеная	90	15,30	17,20	12,80	295	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	150	4,20	11,03	32,55	208	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	641,06
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				32,79	32,65	136,69	1031,16	0,34	0,34	32,11	182,87	104,96	7,59	2011,12
1	№9	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	9,91	46	0,03	0,04	5,88	16,76	11,14	0,41	91,30
2	№142	Суп карт. с рыбными консервами	200/12,5	6,48	6,50	12,99	150	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3	№499	Котлета жаренная куриная	90	12,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№21,534	Капуста тушеная	150	6,12	10,98	41,04	293	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
5	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 9				28,93	27,77	137,22	865,26	0,48	0,45	37,53	194,23	127,93	6,55	2571,91
1	№9	Икра кабачковая	60	1,00	2,51	9,91	46	0,03	0,04	5,88	16,76	11,14	0,41	91,30

2	№124	Щи из свеж.кап.с карт.с курицей со смет.	200/12,5/10	6,48	6,50	12,99	150	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3		Поджарка из свинины	90	10,66	5,36	15,71	123	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				31,21	31,01	120,42	856,00	2,31	0,33	30,40	167,75	87,68	5,67	1314,65
1	№43	Огурец свежий	60	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	8,16	18,55	131	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№451	Котлета московская	90	13,44	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

Всего за 10 дней

№ п/п		Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка

Завтраки

Всего		250,83	250,83	1003,33	7886	4,52	5,32	69,52	2195,91	941,49	49,52	6972,97
-------	--	--------	--------	---------	------	------	------	-------	---------	--------	-------	---------

Обеды

Всего		323,92	323,92	1295,68	8962	9,48	4,78	335,10	1892,12	1034,26	61,10	17116,22
-------	--	--------	--------	---------	------	------	------	--------	---------	---------	-------	----------

Общее количество за 10 дней

Всего		574,75	574,75	2299,01	16848	13,99	10,09	404,62	4088,03	1975,75	110,62	24089,19
-------	--	--------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	--------	----------

Зав. столовой



Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.