

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа города Южи

Утверждаю.  
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Южи  
*Сироткин М.А.*



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Южи  
Е.А.Баранова  
2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов

**Период : весна**

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
<b>Завтрак</b>														
День 1				29,50	26,51	104,13	853,00	0,32	0,60	0,98	174,63	65,04	5,23	400,59
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№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
3	№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
4	№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
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		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 2				27,32	29,52	127,62	696,00	2,28	1,69	31,31	250,30	89,39	4,69	1672,37
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	Макаронь 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
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 3				24,29	23,67	114,77	919,00	0,16	0,32	0,79	334,81	42,73	2,43	207,40
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	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	10,30	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
7		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 4				23,17	20,29	66,83	717,50	0,27	0,35	20,98	196,27	78,07	5,44	1543,98
1	№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	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0

3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
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 5				32,19	38,48	113,07	1091,00	0,29	0,76	4,15	262,94	59,93	4,35	534,24
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	№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 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
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
														33,36
День 6				20,56	17,51	127,24	706,50	0,25	0,33	21,29	354,97	83,05	5,24	1401,62
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 пшеничная 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
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 7				23,74	21,65	79,57	703,00	0,40	0,53	6,43	226,86	88,79	5,21	1199,99
1		Капуста квашенная	60	0,93	3,06	5,64	53	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№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
3	№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
4		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
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		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 8				31,23	37,34	101,48	706,00	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	13,60	56,80	220	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
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 пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	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 9				31,26	32,07	119,10	960,00	0,35	0,26	0,32	278,26	297,18	11,22	715,42
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	№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
3	№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
	№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	45	6,01	0,63	38,51	189	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 10				20,24	16,46	100,19	856,00	0,12	0,07	17,19	60,84	32,19	2,98	250,23
1	№52	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№ 492	Плов из птицы	200	12,60	15,50	39,95	350	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
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		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	Огурец свежий	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				24,45	25,03	143,05	786,50	0,21	0,34	17,60	264,07	63,20	3,88	682,10
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	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/10	6,45	11,39	19,06	110	0,06	0,16	1,30	129,14	16,92	0,37	166,10
3	№436	Жаркое подомашнему	200	7,40	9,98	19,45	123	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
6	№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 3				41,66	43,00	144,43	1000,00	0,23	0,25	19,22	136,93	91,27	5,18	743,16

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	№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	№511	Рис отварной со сливочным 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 вишни	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				33,57	26,85	127,65	929,00	2,24	0,21	50,76	179,94	102,84	6,54	1992,41
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	№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	№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	№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
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				28,84	28,50	101,11	805,27	0,25	0,28	21,43	143,48	80,43	5,73	826,09
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	№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	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	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 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	0,03	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
		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 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
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	176	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 8				36,57	29,74	108,21	770,26	0,30	0,33	41,43	194,25	102,37	7,67	1880,29
1	№9	Огурец соленый	60	0,10	0,10	9,91	46	0,03	0,04	5,88	16,76	11,14	0,41	91,30
2	№142	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	200/12,5/10	7,40	11,30	16,07	115	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№377	Рыба жареная	90	19,60	10,55	4,20	160	0,06	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,63	155	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,01	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	176	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 9				33,69	32,65	140,79	1020,16	0,41	0,43	51,81	219,27	140,46	9,64	3123,67
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	100	0,03	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3	№499	Котлета жаренная куриная	90	12,80	12,00	10,40	208	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	203	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	111	0,01	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	176	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				20,04	32,30	88,74	610,80	1,22	0,22	26,91	86,19	72,70	3,04	632,20
1	№67	Помидор свежий	60	0,54	4,26	2,31	111	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60

2	№71	Суп фасолевый	200/12,5	5,71	17,40	15,00	173	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№436	Жаркое по-домашнему	200	7,40	9,98	19,45	183	0,00	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	97	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	179	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
7														

**Всего за 10 дней**

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет												
		Выход	Белки	Жиры	Углевод г	Калории ккал	Вит В1	Вит В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	

Завтраки

Всего		263,50	263,50	1051,00	8700	4,72	5,61	124,74	2398,43	915,64	53,43	9478,23
-------	--	--------	--------	---------	------	------	------	--------	---------	--------	-------	---------

Обеды

Всего		313,29	313,29	1253,15	10000	5,14	4,46	346,35	1816,95	1000,81	61,31	16337,70
-------	--	--------	--------	---------	-------	------	------	--------	---------	---------	-------	----------

**Общее количество за 10 дней**

Всего		576,79	576,79	2304,15	18700	9,86	10,07	471,09	4215,38	1916,45	114,74	25815,93
-------	--	--------	--------	---------	-------	------	-------	--------	---------	---------	--------	----------

Зав. столовой



Бурнакина А.И.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией Г.П.Савиной. 1979 г.