

Утверждено:

Директор УИРОУ

СКОУП «Юноны Казахстана ТОО»

Юнкова Б.В.



**Примерное десятидневное меню
для горячего питания 1-4 класс**

2024-2025 г.г

2 день												
Завтрак												
№ пп												
Наименование												
Химический состав												
Витамины												
Минералы												
железо												
Макаронные изделия отварные												
Соенка отварная												
Чай с сахаром												
Хлеб пш.в/с												
Фрукт												
Нарезка из свежих овощей												
688	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,8	1,33
688	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,8	1,33
536	50	8	8,6	1,5	115,4	0,0	0,04	0,0	12,0	78,0	10,0	0,9
943	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
458	100	0,6	0,6	16,3	73	0,2	0,1	14,9	11,9	41,8	62,7	0,9
15	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5

2 день												
Завтрак												
№ пп												
Наименование												
Химический состав												
Витамины												
Минералы												
железо												
Каша рисовая с маслом												
Бутерброд с маслом и сыром												
Чай с молоком												
Хлеб пш.в/с												
Колбаса												
168	200	7,8	8,8	29,7	229,2	0,37	0,06	39,06	187,6	168,5	33,55	0,45
168	200	7,8	8,8	29,7	229,2	0,37	0,06	39,06	187,6	168,5	33,55	0,45
1	40/5/10	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
394	200	2,8	2,8	17,9	108	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
80	80	3,3	5,0	17,0	126	0,8	0,1	25	52,5	120,0	18,8	0,1

3 день

Наименование	№	Химический состав										Витамины	Минералы
		Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл.г	Эл.ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор		
Суп с фрикадельками	209	250/25	12,7	10,3	19	219,5	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	Магний	железо
Чай с сахаром	943	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшен.в/с	307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Мучное изделие промышленного производства (печенье, пряники)	510	50	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

4 день

Наименование	№	Химический состав										Витамины	Минералы
		Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл.г	Эл.ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор		
Картофельное пюре	694	150	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	Магний	железо
Котлета	255	70	13,562	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	26,5	131,7	20,5	0,9
Чай с сахаром	949	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшен.в/с	307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Фрукт	458	100	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
ср.д. пш.ценность. Яблоко, апельсин, груша													
ит.д.													
Нарезка из свежих овощей	15	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5

5 день														
Завтрак														
Наименование		№	Химический состав				Витамины		Минералы					
		пс	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эл, ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	железо
Пару с курицей		304	260	19,5	20,6	25,5	365	5,4	0,2	50,7	45,5	238,7	56,3	2,5
Чай с сахаром		943	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшен, в/с		307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Мушное изделие промышленного производства (печенье, пряники)		510	50	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Нарезка из свежих овощей		15	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
6 день														
Завтрак														
Наименование		№	Химический состав				Витамины		Минералы					
		пс	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эл, ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	железо
Суп молочный с макар. изделиями		93	200	7,1	7,9	31,3	224,7	1,14	0,11	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
Бутерброд с маслом и сыром		3	40/5/10	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
Хлеб пшен, в/с		307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Чай с молоком		394	200	2,8	2,8	17,9	108	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
Фрукт		458	100	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
сред. пиш. ценность. Яблоко, апельсин, груша														
ит. д														

21

18

7 день

Наименование	№ пп	Химический состав										Витамины		Минералы	
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	железо		
Трещка расщипчатая с маслом	15,66	150	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73		
Виточки из говядины	38,24	80/20	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9		
Чай с сахаром	13,24	943	200	0,2	0,0	61	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб пшен.в/с	2,50	307	40	2,6	0,4	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64		
Салат из капусты с морковью	10,0	43	60	1,3	5,0	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47		
Кондитерское изделие или															
Кондитерское изделие с добавлением															
витаминов и минералов (конфеты с															
корпусами между слоями вафель, со															
взбитыми корпусами, с желевыми или															
корпусами) 19,56															

8 день

Наименование	№ пп	Химический состав										Витамины		Минералы	
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	железо		
Суп картофельный с говяжьими	44,40	39	250	7,9	5,3	23,3	171	5,81	0,23	0,0	38,08	2,03	168	35,30	
Чай с сахаром	13,24	943	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
Хлеб пшен.в/с	8	307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64	
Сок фруктовый	15	407	200	1	0,2	18,4	82,8	1,6	0	0	12,6	2,5	7,2	12,6	
Салат из свеклы	9	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	0,01	0,0	21,09	0,80	12,54	24,58	
Фрукт	17,86		100	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9	

9 день

Завтрак

Наименование		№	Химический состав							Витамины		Минералы		
		реп	выход	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	Эц,ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Маргний	железо
Каша манная с маслом	22	168	200	8,9	7,3	38,2	254	1,09	0,08	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
Бутерброд с маслом и сыром	18	3	40/5/10	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
Какао с молоком	8	693	200	4,0	3,9	19,4	126	0,7	0,0	15,6	139,9	113,2	23,2	0,5
Хлеб пшен.в/с	8	307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Корупт	23		80	3,3	5,0	17,0	126	0,8	0,1	25	52,5	120,0	18,8	0,1

10 день

Завтрак

Наименование		№	Химический состав							Витамины		Минералы		
		реп	выход	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	Эц,ккал	с	В1	А	Кальций	Фосфор	Маргний	железо
Плов из курицы	48,92	304	260	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	0,08	60,00	56,38	2,74	59,38	249,13
Салат из капусты с морковью	41,5	43	60	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Чай с сахаром кусочек	43,24	943	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшен.в/с	8	307	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
Кондитерское изделие или			20	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами) 18														
Кондитерское изделие 1184														