

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО

Герасимова Е.В.

31 марта 2025 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ п.Цементный

Арапова О.В.

31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, 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	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	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
70/97	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										
32/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
63/94	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
		550	24	17	104,7	100,4	60,6	2,7	1,5	641,2
	Обед									
ттк	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 пшеничная 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
ттк	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	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	Макаронны 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	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 гречками	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
пром	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
пром	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
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
		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
пром	Хлеб ржаной витам	40	3,1	0,4	18,6	14	16,6	0,4	0,7	84,8

пром	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

пром	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**