

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ «Комбинат Юность» НГО  
Герасимова Е. В. \_\_\_\_\_  
« 2 » сентября 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ СОШ № 2 НГО  
Семячкова И.Р. \_\_\_\_\_  
« 2 » сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов завтраки 98-00 и обеды 137-00 рублей /осень-зима/

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
416/94	Котлета из говядины	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>29,8</b>	<b>38,0</b>	<b>105,5</b>	<b>131,6</b>	<b>76,9</b>	<b>5,6</b>	<b>8,8</b>	<b>836,6</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	14,0	7,1	22,3	54,7	51,6	4,6	8,9	209,8
403/94	Плов из свинины	80/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>53,3</b>	<b>62,7</b>	<b>131,8</b>	<b>160,7</b>	<b>123,0</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>1277,9</b>
			<b>83,7</b>	<b>101,5</b>	<b>288,5</b>	<b>498,2</b>	<b>182,3</b>	<b>15,0</b>	<b>27,2</b>	<b>2353,2</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	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	287,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	9,4	15,3	35,4	51,0	0,9	0,2	-	316,8
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>26,3</b>	<b>29,3</b>	<b>145,7</b>	<b>315,8</b>	<b>54,2</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>933,1</b>
<b>Обед</b>										
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной	250/10/10	7,7	11,5	20,6	40,4	39,3	1,3	13,8	221,1
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0



пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>34,9</b>	<b>68,7</b>	<b>135,7</b>	<b>129,0</b>	<b>119,3</b>	<b>8,0</b>	<b>22,3</b>	<b>1291,6</b>
			<b>67,6</b>	<b>104,5</b>	<b>233,9</b>	<b>285,8</b>	<b>200,5</b>	<b>14,2</b>	<b>31,2</b>	<b>2089,6</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели из горбуши	100	14,1	81,4	14,1	79,8	24,2	0,6	0,7	254,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
тتك	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>26,8</b>	<b>94,6</b>	<b>81,6</b>	<b>148,7</b>	<b>64,4</b>	<b>3,0</b>	<b>25,6</b>	<b>681,4</b>
	<b>Обед</b>									
тتك	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	6,8	7,1	13,3	45,4	29,2	1,7	0,1	143,1
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
тتك	Сдоба «Аппетитная»	100	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,2	215,3
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>26,7</b>	<b>27,2</b>	<b>125,2</b>	<b>175,2</b>	<b>109,9</b>	<b>5,1</b>	<b>47,5</b>	<b>819,7</b>
			<b>53,5</b>	<b>121,8</b>	<b>206,8</b>	<b>323,9</b>	<b>174,3</b>	<b>8,1</b>	<b>73,1</b>	<b>1501,1</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тتك	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
439/94	Кура отварная	100	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>27,5</b>	<b>29,6</b>	<b>94,5</b>	<b>107,1</b>	<b>72,1</b>	<b>5,6</b>	<b>90,6</b>	<b>781,8</b>
	<b>Обед</b>									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/10/15	9,1	8,2	33,1	1,2	55,1	22,2	8,3	246,8
505/04	Кнели куриные	100	19,2	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>41,8</b>	<b>44,7</b>	<b>138,2</b>	<b>188,6</b>	<b>159,1</b>	<b>28,7</b>	<b>31,1</b>	<b>1099,3</b>
			<b>69,3</b>	<b>74,3</b>	<b>232,7</b>	<b>295,7</b>	<b>231,2</b>	<b>34,3</b>	<b>121,7</b>	<b>1881,1</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тتك	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0



424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>26,9</b>	<b>43,2</b>	<b>98,2</b>	<b>86,7</b>	<b>65,9</b>	<b>3,8</b>	<b>26,6</b>	<b>890,4</b>
	<b>Обед</b>									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
132/94	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/10/10	9,1	7,2	12,6	180,6	54,1	1,1	3,2	150,3
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>30,3</b>	<b>29,1</b>	<b>99,9</b>	<b>433,6</b>	<b>136,9</b>	<b>24,7</b>	<b>65,3</b>	<b>755,1</b>
			<b>57,2</b>	<b>72,3</b>	<b>198,1</b>	<b>520,3</b>	<b>202,8</b>	<b>28,5</b>	<b>91,9</b>	<b>1645,5</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1,2	89,5
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>29,0</b>	<b>47,3</b>	<b>79,8</b>	<b>141,8</b>	<b>81,1</b>	<b>8,5</b>	<b>86,9</b>	<b>905,8</b>
	<b>Обед</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	7,2	7,8	8,6	62,1	25,3	1,4	0,1	132,6
416/94	Котлета из говядины	100	15,7	18,0	16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
469/94	Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>39,3</b>	<b>49,0</b>	<b>151,9</b>	<b>175,2</b>	<b>93,7</b>	<b>7,3</b>	<b>4,5</b>	<b>1147,2</b>
			<b>58,6</b>	<b>72,1</b>	<b>263,7</b>	<b>506,3</b>	<b>163,6</b>	<b>9,0</b>	<b>27,1</b>	<b>1857,5</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	12,1	22,2	124,7	32,2	0,5	0,6	209,0
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>22,2</b>	<b>29,9</b>	<b>120,0</b>	<b>349,8</b>	<b>81,5</b>	<b>1,9</b>	<b>22,6</b>	<b>815,0</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из св. капусты с	250/10/10	6,9	8,1	13,4	48,2	29,6	1,8	0,1	153,6



	говядиной со сметаной									
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>28,0</b>	<b>22,6</b>	<b>113,6</b>	<b>198,3</b>	<b>116,5</b>	<b>5,2</b>	<b>16,5</b>	<b>738,0</b>
			<b>57,1</b>	<b>70,0</b>	<b>194,3</b>	<b>342,2</b>	<b>198,3</b>	<b>13,7</b>	<b>103,6</b>	<b>1649,1</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
403/94	Плов из свинины	80/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>39,7</b>	<b>56,9</b>	<b>95,7</b>	<b>107,2</b>	<b>63,8</b>	<b>7,8</b>	<b>28,4</b>	<b>1041,0</b>
	<b>Обед</b>									
43/04	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
129/94	Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками	250/10/10	13,6	7,9	33,0	2,0	55,6	21,5	8,4	262,3
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,9	17,8	41,3	59,5	1,1	0,2	-	370,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>43,6</b>	<b>49,0</b>	<b>193,4</b>	<b>280,2</b>	<b>125,1</b>	<b>24,9</b>	<b>51,6</b>	<b>1362,6</b>
			<b>83,3</b>	<b>105,9</b>	<b>289,1</b>	<b>387,4</b>	<b>188,9</b>	<b>32,7</b>	<b>80,0</b>	<b>2403,6</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
64/03	Котлета куриная	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28,4</b>	<b>44,2</b>	<b>84,8</b>	<b>152,9</b>	<b>46,2</b>	<b>26,3</b>	<b>5,2</b>	<b>795,3</b>
	<b>Обед</b>									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
132/94	Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/10	6,2	9,4	12,8	183,5	57,2	0,4	3,1	159,7
439/94	Кура отварная	100	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>38,3</b>	<b>55,3</b>	<b>115,0</b>	<b>350,2</b>	<b>168,5</b>	<b>7,3</b>	<b>12,0</b>	<b>1078,4</b>
			<b>66,7</b>	<b>99,5</b>	<b>199,8</b>	<b>503,1</b>	<b>214,7</b>	<b>33,6</b>	<b>17,2</b>	<b>1873,7</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0

324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
тتك	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
			<b>19,2</b>	<b>24,2</b>	<b>83,3</b>	<b>178,3</b>	<b>99,3</b>	<b>2,7</b>	<b>40,6</b>	<b>615,3</b>
	<b>Обед</b>									
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с говядиной	250/10	5,2	7,8	13,9	31,9	12,2	1,2	2,5	147,3
424/04	Поджарка из свинины	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
493/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>39,5</b>	<b>45,2</b>	<b>113,9</b>	<b>124,1</b>	<b>83,0</b>	<b>6,3</b>	<b>8,9</b>	<b>993,9</b>
			<b>58,7</b>	<b>69,4</b>	<b>197,2</b>	<b>302,4</b>	<b>182,3</b>	<b>9,0</b>	<b>49,6</b>	<b>1609,2</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>279,0</b>	<b>457,8</b>	<b>985,5</b>	<b>1750,2</b>	<b>703,9</b>	<b>67,8</b>	<b>339,9</b>	<b>8299,9</b>
	Обеды за 10 дней		<b>375,7</b>	<b>453,5</b>	<b>1317,6</b>	<b>2215,1</b>	<b>1235,0</b>	<b>130,3</b>	<b>282,6</b>	<b>10563,7</b>

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