

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора МАОУ «Комбинат «Юность» НМО

Герасимова

9 января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 2

Семячкина

9 января 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Эн/и (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	Витамины С	
1 день										
Завтрак										
1//04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15	25,5	14,2	6,3	0,6	0	223,6
416/94	Котлета из свинины	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
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		600	31,8	63,3	140,6	78,2	93,9	5,7	0,8	1201,9
Обед										
тгк	Соленый огурец	100	2,8	0	0,6	23	14	0,6	5	16
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	9,3	6,2	22,3	50,6	49,6	3,9	8,8	183,2
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30	6,3	2,8	744,9
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		880	48,1	0,8	129,8	155,9	118,6	12	17,8	1200,4
		1480	79,9	64,1	270,4	234,1	212,5	17,7	18,6	2402,3
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
78/03	Ватрушка «Лакомка»	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	0	264
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		665	26,4	27,1	150,9	313,2	51,8	1,9	3,5	924,4
Обед										
19//03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
129/94	Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной	250/10/10	6,4	7,1	20,4	35,9	36,4	1,4	12,8	173,7
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
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 и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		910	32,7	64,7	138,2	122,9	119,7	8,4	22,3	1252,3

		1575	59,1	91,8	289,1	436,1	171,5	10,3	25,8	2176,7
	3 день									
	Завтрак									
332/94	Тефтели из горбуши	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		540	26,2	93,3	77,2	143,3	60,4	2,9	24,9	648,7
	Обед									
1//04	Бутерброд с маслом	15/30	3,4	11,3	19,2	10,9	4,7	0,5	0	167,7
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной 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	200/5	4,6	6	26,7	28,2	32,4	1,1	1,4	181
ттк	Сдоба «Аппетитная»	75	9,3	7,2	26,4	18,8	24,8	1,5	0	184,5
ттк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		855	28,1	33,1	142,7	138,5	108,9	5,6	29,6	905,2
		1395	54,3	126,4	219,9	281,8	169,3	8,5	54,5	1553,9
	4 день									
	Завтрак									
ттк	Кукуруза консервир.	60	0,5	3,7	1,4	21	7,8	0,4	5,3	72,1
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	0	23,1	20	1,1	0,2	223
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	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		600	27,9	29,1	95,7	90,4	66,7	3,6	6,3	758,9
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/10/15	7,4	7,3	33	1,1	52,8	20,2	8,3	232,4
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 ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		915	45	41,5	162,3	146,9	175,2	26,4	26,8	1181,5
		1515	72,9	70,6	258	237,3	241,9	30	33,1	1940,4
	5 день									
	Завтрак									
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
464/94	Макаронотварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		540	24,5	42,3	95,7	53	61	4,6	2,8	846,5
	Обед									
62/97	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88
132/94	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/10/10	4,6	6,3	12,6	176,4	52,1	0,5	3,1	123,7
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
ттк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80

пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		910	26	23,3	99,6	407,2	113,3	24,7	90,1	684,5
		1450	50,5	65,6	195,3	460,2	174,3	29,3	92,9	1531
	6 день									
	Завтрак									
ттк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
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	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		600	33,7	48,9	104,8	77,1	101,3	6,9	2,8	979,2
	Обед									
1//04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15	25,5	14,2	6,3	0,6	0	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	24,6	1,2	13,7	123,7
416/94	Котлета из свинины	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 и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		870	33,1	68,8	151,8	172,8	87	7,2	18	1300
		1470	66,8	117,7	256,6	249,9	188,3	14,1	20,8	2279,2
	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
ттк	Сдоба «Аппетитная»	75	9,3	7,2	26,4	18,8	24,8	1,5	0	184,5
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		665	20,8	16	112,8	290,7	94,1	3,7	2,7	624,8
	Обед									
ттк	Кукуруза консервир.	60	0,5	3,7	1,4	21	7,8	0,4	5,3	72,1
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	5,3	7,8	13,4	46,9	28,9	1,6	7,4	144,7
324/94	Котлета из горбуши	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 ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		870	26,1	22,3	112,3	193,6	109,1	4,7	19,1	755,2
		1535	46,9	38,3	225,1	484,3	203,2	8,4	21,8	1380
	8 день									
	Завтрак									
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	44,8	30	6,3	2,8	744,9
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	0	0	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		520	37,8	52,3	103	98,4	47,2	7,1	3,7	1011,2
	Обед									
62/97	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88

212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками	250/10/15	8,9	7	33	1,4	53,2	19,5	8,3	235,7
35/03	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,2	8,8	44,6	97,1	19,8	0,8	1,3	287
78/03	Ватрушка «Лакомка»	75	7,8	12,8	29,5	42,5	0,8	0,2	0	264
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		915	35,7	39,5	181,5	261,4	122,4	23,1	51,5	1197
		1435	73,5	91,8	284,5	359,8	169,6	30,2	55,2	2208,2
	9 день									
	Завтрак									
498/04	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	0	265,1
ттк	Кисель витамин..	200	0	0	24	16,1	0,9	0,1	20,1	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		540	30,4	21,7	117,5	68,2	114,5	3,4	22,5	763,4
	Обед									
19//03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16	18,3	0,8	3,2	188
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 и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		910	39,1	49,3	139	299,6	181,5	6,8	7,7	1124,5
		1450	69,5	71	256,5	367,8	296	10,2	30,2	1887,9
	10 день									
	Завтрак									
324/94	Котлета из горбуши	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
685/04	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	12	6	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		540	20	10,8	81,1	117,8	70,6	3,1	6	472,3
	Обед									
ттк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1	0	63
151/94	Суп-лапша домашняя с говядиной	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	11,6	1,5	0,6	137,7
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	0	273,6
ттк	Напиток витамин.	200	0	0	19	0	0	0	20	80
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
		860	33,4	53,3	117,9	100,1	79,9	6,1	23,3	1077,8
		1400	53,4	64,1	199	217,9	150,5	9,2	29,3	1550,1
	Общее за 10 дней:	14705	626,8	801,4	2454,4	3329,2	1977,1	167,9	382,2	18909,7
	Завтраки за 10 дней:	5810	279,5	404,8	1079,3	1330,3	761,5	42,9	76	8231,3
	Обеды за 10 дней:	8895	347,3	396,6	1375,1	1998,9	1215,6	125	306,2	10678,4
	Среднее за 10 дней:	1470,5	62,68	80,14	245,44	332,92	197,71	16,79	38,22	1890,97

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