

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ «Комбинат Юность» НГО  
Герасимова Е.В.

« 2 » сентября 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ п. Калиново  
Скороходов М. Л.

« 2 » сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов совпадающие 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>										
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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
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.	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>45,5</b>	<b>45,4</b>	<b>138,9</b>	<b>192,2</b>	<b>134,3</b>	<b>10,5</b>	<b>18,0</b>	<b>1090,5</b>
<b>2 день</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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>34,0</b>	<b>40,8</b>	<b>166,3</b>	<b>356,2</b>	<b>85,4</b>	<b>2,9</b>	<b>17,0</b>	<b>1154,2</b>
<b>3 день</b>										
тгк	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
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
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
тгк	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>33,6</b>	<b>101,7</b>	<b>94,9</b>	<b>194,1</b>	<b>93,6</b>	<b>4,7</b>	<b>25,7</b>	<b>824,5</b>
<b>4 день</b>										
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
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

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	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>36,6</b>	<b>37,8</b>	<b>127,6</b>	<b>108,3</b>	<b>127,2</b>	<b>27,8</b>	<b>98,9</b>	<b>1028,6</b>
	<b>5 день</b>									
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
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
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>36,0</b>	<b>50,4</b>	<b>110,8</b>	<b>267,3</b>	<b>120,0</b>	<b>5,2</b>	<b>29,8</b>	<b>1040,7</b>
	<b>6 день</b>									
ттк	Яйцо вареное с кукурузой консервиров.	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1,2	89,5
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
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>36,2</b>	<b>55,1</b>	<b>88,4</b>	<b>203,9</b>	<b>106,4</b>	<b>9,9</b>	<b>87,0</b>	<b>1038,4</b>
	<b>7 день</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	6,9	8,1	13,4	48,2	29,6	1,8	0,1	153,6
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
ттк	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>29,1</b>	<b>38,0</b>	<b>133,4</b>	<b>398,0</b>	<b>103,0</b>	<b>3,7</b>	<b>22,7</b>	<b>968,6</b>
	<b>8 день</b>									
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
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
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>53,3</b>	<b>64,8</b>	<b>128,7</b>	<b>109,2</b>	<b>119,4</b>	<b>29,3</b>	<b>36,8</b>	<b>1303,3</b>
	<b>9 день</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
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

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>34,6</b>	<b>53,6</b>	<b>97,6</b>	<b>336,4</b>	<b>103,4</b>	<b>26,7</b>	<b>8,3</b>	<b>955,0</b>
	<b>10 день</b>									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
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
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
ттк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
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>24,4</b>	<b>32,0</b>	<b>97,2</b>	<b>210,2</b>	<b>111,5</b>	<b>3,9</b>	<b>43,1</b>	<b>762,6</b>
	Обеды за 10 дней		<b>363,3</b>	<b>519,6</b>	<b>1183,8</b>	<b>2375,8</b>	<b>1104,2</b>	<b>124,6</b>	<b>387,3</b>	<b>10166,4</b>

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