

УТВЕРЖДАЮ:

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с. Аятское
Северюгина Е. В.
« 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)
1 день										
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
			45,5	45,4	138,9	192,2	134,3	10,5	18,0	1090,5
2 день										
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
			34,0	40,8	166,3	356,2	85,4	2,9	17,0	1154,2
3 день										
ттк	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
ттк	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
			33,6	101,7	94,9	194,1	93,6	4,7	25,7	824,5
4 день										
ттк	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 гречками	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
				36,6	37,8	127,6	108,3	127,2	27,8	98,9	1028,6
	5 день										
тгк	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	Макаронные 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
				36,0	50,4	110,8	267,3	120,0	5,2	29,8	1040,7
	6 день										
тгк	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
				36,2	55,1	88,4	203,9	106,4	9,9	87,0	1038,4
	7 день										
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
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
				29,1	38,0	133,4	398,0	103,0	3,7	22,7	968,6
	8 день										
тгк	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
				53,3	64,8	128,7	109,2	119,4	29,3	36,8	1303,3
	9 день										
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
				34,6	53,6	97,6	336,4	103,4	26,7	8,3	955,0
	10 день										
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
тгк	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
				24,4	32,0	97,2	210,2	111,5	3,9	43,1	762,6
	Обеды за 10 дней			363,3	519,6	1183,8	2375,8	1104,2	124,6	387,3	10166,4

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