

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО

Герасимова Е.В.

31 марта 2025 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ п. Ребристый

Шаравьев С.В.

31 марта 2025 год



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов совпадающие обеды и платное питание 137-00 /весна/ 2025 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Вита мин С	Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Угле воды	Са	Mg	Fe			
<b>1 день</b>											
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/13	10,3	6,4	22,3	52,8	50	4	8,8	188,5	
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 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	
		<b>783</b>	<b>35,6</b>	<b>54,4</b>	<b>130,3</b>	<b>98,9</b>	<b>125,8</b>	<b>8</b>	<b>29,2</b>	<b>1144,8</b>	
<b>2 день</b>											
<b>Обед</b>											
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1	
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250/5/20	5,2	8,8	20,7	40,3	36,5	1,2	13	185,9	
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 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	
		<b>935</b>	<b>29,2</b>	<b>26</b>	<b>151</b>	<b>323,6</b>	<b>99</b>	<b>4,2</b>	<b>16,1</b>	<b>845,4</b>	
<b>3 день</b>											
<b>Обед</b>											
110/94	Борщ из св. капусты с мясом со сметаной	250/5/5	3,7	6,5	13,3	44	27,9	1,3	7,3	125,4	
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188	
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 пшеничный витам	35	3,8	0,5	22,1	8,2	5,4	0,5	0,4	80,2	
		<b>790</b>	<b>26,3</b>	<b>23,3</b>	<b>109,5</b>	<b>136,7</b>	<b>78,8</b>	<b>3,7</b>	<b>8,5</b>	<b>725,1</b>	
<b>4 день</b>											
<b>Обед</b>											
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	
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	20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
		<b>815</b>	<b>35,8</b>	<b>33,3</b>	<b>112,2</b>	<b>64,2</b>	<b>98,4</b>	<b>23,4</b>	<b>9</b>	<b>877,8</b>	

	<b>5 день</b>									
132/94	Суп из овощей с мясом со сметаной	250/10/5	4,3	5,3	12,4	173,6	51,7	0,5	3,1	113,2
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 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
		<b>785</b>	<b>26,9</b>	<b>26</b>	<b>99,8</b>	<b>258,2</b>	<b>125</b>	<b>3,7</b>	<b>10</b>	<b>721,6</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Обед</b>									
120/94	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/15	5,8	8,5	8,8	63,6	25	1,2	13,7	134,2
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	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
		<b>835</b>	<b>34</b>	<b>53,3</b>	<b>119,1</b>	<b>172,8</b>	<b>125,4</b>	<b>7,4</b>	<b>17,7</b>	<b>1070</b>
	<b>7 день</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
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 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 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
		<b>945</b>	<b>25,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,9</b>	<b>359,6</b>	<b>107,4</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>693,7</b>
	<b>8 день</b>									
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
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	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
		<b>800</b>	<b>39,1</b>	<b>48,6</b>	<b>125,8</b>	<b>76,9</b>	<b>99,4</b>	<b>27</b>	<b>12,2</b>	<b>1078,6</b>
	<b>9 день</b>									
132/94	Суп из овощей с курой со сметаной	250/15/20	4	9,1	1,3	182,9	54,6	0,3	3	148,6
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
тлк	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
		<b>840</b>	<b>36,3</b>	<b>31,6</b>	<b>125,1</b>	<b>255</b>	<b>176,3</b>	<b>3,8</b>	<b>25,9</b>	<b>947,7</b>
	<b>10 день</b>									
151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/8	5,3	6,3	13,9	32,2	11,3	1,4	0,6	134,2
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	86
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	25	2,7	0,3	15,8	5,8	3,9	0,4	0,2	57,3

		803	25,2	16,2	109,4	131,3	70,7	4	2	662
	Обеды за 10 дней:	8331	314,1	334	1212,1	1877,2	1106,2	89,8	140,7	8766,7
	Среднее за 10 дней:	833,1	31,41	33,4	121,21	187,72	110,62	8,98	14,07	876,67

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