

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директор МБУ «Комбинат Юность» НМО  
 Герасимова Е.В.  
 9 января 2025 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5  
 Терехова Ю.Ю.  
 9 января 2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценность, гр							Витамины С	Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe			
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
		<b>600</b>	<b>31,8</b>	<b>63,3</b>	<b>140,6</b>	<b>78,2</b>	<b>93,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0,8</b>	<b>1201,9</b>	
<b>Обед</b>											
ттк	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	
		<b>880</b>	<b>48,1</b>	<b>0,8</b>	<b>129,8</b>	<b>155,9</b>	<b>118,6</b>	<b>12</b>	<b>17,8</b>	<b>1200,4</b>	
		<b>1480</b>	<b>79,9</b>	<b>64,1</b>	<b>270,4</b>	<b>234,1</b>	<b>212,5</b>	<b>17,7</b>	<b>18,6</b>	<b>2402,3</b>	
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
		<b>665</b>	<b>26,4</b>	<b>27,1</b>	<b>150,9</b>	<b>313,2</b>	<b>51,8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,5</b>	<b>924,4</b>	
<b>Обед</b>											
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	
		<b>910</b>	<b>32,7</b>	<b>64,7</b>	<b>138,2</b>	<b>122,9</b>	<b>119,7</b>	<b>8,4</b>	<b>22,3</b>	<b>1252,3</b>	



		1575	59,1	91,8	289,1	436,1	171,5	10,3	25,8	2176,7
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>540</b>	<b>26,2</b>	<b>93,3</b>	<b>77,2</b>	<b>143,3</b>	<b>60,4</b>	<b>2,9</b>	<b>24,9</b>	<b>648,7</b>
	<b>Обед</b>									
* 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
		<b>855</b>	<b>28,1</b>	<b>33,1</b>	<b>142,7</b>	<b>138,5</b>	<b>108,9</b>	<b>5,6</b>	<b>29,6</b>	<b>905,2</b>
		<b>1395</b>	<b>54,3</b>	<b>126,4</b>	<b>219,9</b>	<b>281,8</b>	<b>169,3</b>	<b>8,5</b>	<b>54,5</b>	<b>1553,9</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>29,1</b>	<b>95,7</b>	<b>90,4</b>	<b>66,7</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>758,9</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>915</b>	<b>45</b>	<b>41,5</b>	<b>162,3</b>	<b>146,9</b>	<b>175,2</b>	<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>1181,5</b>
		<b>1515</b>	<b>72,9</b>	<b>70,6</b>	<b>258</b>	<b>237,3</b>	<b>241,9</b>	<b>30</b>	<b>33,1</b>	<b>1940,4</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
424/04	Поджарка из свинины	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2	391,2
464/94	Макароньы отварные	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
		<b>540</b>	<b>24,5</b>	<b>42,3</b>	<b>95,7</b>	<b>53</b>	<b>61</b>	<b>4,6</b>	<b>2,8</b>	<b>846,5</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>910</b>	<b>26</b>	<b>23,3</b>	<b>99,6</b>	<b>407,2</b>	<b>113,3</b>	<b>24,7</b>	<b>90,1</b>	<b>684,5</b>
		<b>1450</b>	<b>50,5</b>	<b>65,6</b>	<b>195,3</b>	<b>460,2</b>	<b>174,3</b>	<b>29,3</b>	<b>92,9</b>	<b>1531</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	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
		<b>600</b>	<b>33,7</b>	<b>48,9</b>	<b>104,8</b>	<b>77,1</b>	<b>101,3</b>	<b>6,9</b>	<b>2,8</b>	<b>979,2</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>870</b>	<b>33,1</b>	<b>68,8</b>	<b>151,8</b>	<b>172,8</b>	<b>87</b>	<b>7,2</b>	<b>18</b>	<b>1300</b>
		<b>1470</b>	<b>66,8</b>	<b>117,7</b>	<b>256,6</b>	<b>249,9</b>	<b>188,3</b>	<b>14,1</b>	<b>20,8</b>	<b>2279,2</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
тгк	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
		<b>665</b>	<b>20,8</b>	<b>16</b>	<b>112,8</b>	<b>290,7</b>	<b>94,1</b>	<b>3,7</b>	<b>2,7</b>	<b>624,8</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	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
		<b>870</b>	<b>26,1</b>	<b>22,3</b>	<b>112,3</b>	<b>193,6</b>	<b>109,1</b>	<b>4,7</b>	<b>19,1</b>	<b>755,2</b>
		<b>1535</b>	<b>46,9</b>	<b>38,3</b>	<b>225,1</b>	<b>484,3</b>	<b>203,2</b>	<b>8,4</b>	<b>21,8</b>	<b>1380</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>520</b>	<b>37,8</b>	<b>52,3</b>	<b>103</b>	<b>98,4</b>	<b>47,2</b>	<b>7,1</b>	<b>3,7</b>	<b>1011,2</b>
	<b>Обед</b>									
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 гренками	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
		<b>915</b>	<b>35,7</b>	<b>39,5</b>	<b>181,5</b>	<b>261,4</b>	<b>122,4</b>	<b>23,1</b>	<b>51,5</b>	<b>1197</b>
		<b>1435</b>	<b>73,5</b>	<b>91,8</b>	<b>284,5</b>	<b>359,8</b>	<b>169,6</b>	<b>30,2</b>	<b>55,2</b>	<b>2208,2</b>
*	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>540</b>	<b>30,4</b>	<b>21,7</b>	<b>117,5</b>	<b>68,2</b>	<b>114,5</b>	<b>3,4</b>	<b>22,5</b>	<b>763,4</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>910</b>	<b>39,1</b>	<b>49,3</b>	<b>139</b>	<b>299,6</b>	<b>181,5</b>	<b>6,8</b>	<b>7,7</b>	<b>1124,5</b>
		<b>1450</b>	<b>69,5</b>	<b>71</b>	<b>256,5</b>	<b>367,8</b>	<b>296</b>	<b>10,2</b>	<b>30,2</b>	<b>1887,9</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>10,8</b>	<b>81,1</b>	<b>117,8</b>	<b>70,6</b>	<b>3,1</b>	<b>6</b>	<b>472,3</b>
	<b>Обед</b>									
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
		<b>860</b>	<b>33,4</b>	<b>53,3</b>	<b>117,9</b>	<b>100,1</b>	<b>79,9</b>	<b>6,1</b>	<b>23,3</b>	<b>1077,8</b>
		<b>1400</b>	<b>53,4</b>	<b>64,1</b>	<b>199</b>	<b>217,9</b>	<b>150,5</b>	<b>9,2</b>	<b>29,3</b>	<b>1550,1</b>
	<b>Общее за 10 дней:</b>	<b>14705</b>	<b>626,8</b>	<b>801,4</b>	<b>2454,4</b>	<b>3329,2</b>	<b>1977,1</b>	<b>167,9</b>	<b>382,2</b>	<b>18909,7</b>
	<b>Завтраки за 10 дней:</b>	<b>5810</b>	<b>279,5</b>	<b>404,8</b>	<b>1079,3</b>	<b>1330,3</b>	<b>761,5</b>	<b>42,9</b>	<b>76</b>	<b>8231,3</b>
	<b>Обеды за 10 дней:</b>	<b>8895</b>	<b>347,3</b>	<b>396,6</b>	<b>1375,1</b>	<b>1998,9</b>	<b>1215,6</b>	<b>125</b>	<b>306,2</b>	<b>10678,4</b>
	<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1470,5</b>	<b>62,68</b>	<b>80,14</b>	<b>245,44</b>	<b>332,92</b>	<b>197,71</b>	<b>16,79</b>	<b>38,22</b>	<b>1890,97</b>

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