

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ "Комбинат Юность" НМО

Геращенко В.В.

31 марта 2025 год

"Комбинат Юность" НМО

НМО

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 г.Невьянска

Колногоров С.Г.

31 марта 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые ценности, гр							Эн/ц (ккал)
			Белки	Жиры	Угле воды	Са	Mg	Fe	Витами н С	
	1 день									
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
		783	35,6	54,4	130,3	98,9	125,8	8	29,2	1144,8
	2 день									
	Обед									
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
		935	29,2	26	151	323,6	99	4,2	16,1	845,4
	3 день									
	Обед									
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
		790	26,3	23,3	109,5	136,7	78,8	3,7	8,5	725,1
	4 день									
	Обед									
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гречками	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	Макароны 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
		815	35,8	33,3	112,2	64,2	98,4	23,4	9	877,8

5 день										
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
		785	26,9	26	99,8	258,2	125	3,7	10	721,6
6 день										
Обед										
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
		835	34	53,3	119,1	172,8	125,4	7,4	17,7	1070
7 день										
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
		945	25,7	21,3	129,9	359,6	107,4	4,6	10,1	693,7
8 день										
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
		800	39,1	48,6	125,8	76,9	99,4	27	12,2	1078,6
9 день										
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
тк	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
		840	36,3	31,6	125,1	255	176,3	3,8	25,9	947,7
10 день										
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