Директор МВУ «Комбинат Юность» НГО Герасилова Е.В. С сентября 2024 г.

согласовано:

Директор МАОУ СОШ с. Быньги

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 5-11 классов завтраки 98-00 и обеды 137-00 /осень-зима/

№ по	Наименование блюда				Хими	ческий (состав	Na San Land of the		
сбор- нику рецеп- тур		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин	Эн.цен (Ккал)
	1 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
116/94	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	7	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			29,8	38,0	105,5	131,6	76,9	5,6	8,8	836,6
	Обед									
TTK	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с	250/10	14,0	7,1	22,3	54,7	51,6	4,6	8,9	209,8
	бобовыми с говядиной		5.883,7	53,4675		333328030			NS.572-8	
103/94	Плов из свинины	80/180	32,4	54,8	42,5	45,5	32,4	6,4	2,8	798,8
538/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	2	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
пром	пшеничный витам.	30.20	3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
	Indian man antana		53,3	62,7	131,8	160,7	123,0	12,8	22,9	1277,9
			83,7	101,5	288,5	498,2	182,3	15,0	27,2	2353,2
-	2 день		00,1	202,0	200,0		1		-	
	Завтрак									
пром	Кисломолочный	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
пром	продукт (Йогурт)	123	5,5	3,1	10,5	120,0	1.,0	,,,	1,0	13.7,1
35/03	Каша молочная	200/5	7,2	8,8	44,6	97,1	19,8	0,8	1,3	287,0
33/03	«Дружба» с маслом	200/3	1,2	0,02	77,0	27,1	15,0	0,0	1,5	207,0
79/02		100	9,4	15,3	35,4	51,0	0,9	0,2	-	316,8
78/03 692/04	Ватрушка «Лакомка» Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-		0,2	134,0
	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
пром	пшеничный витам.	20/20	2,2	0,2	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
	пшеничный витам.		26,3	29,3	145,7	315,8	54,2	1,6	3,2	933,1
	05		20,3	27,0	143,7	313,0	37,4	1,0	5,2	200,1
10/03	Обед	100	2.0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	22394012	2,0		200000	0.000	1050000		1	0,00,007,000
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
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	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7		265,1
		200	0,1	-	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0

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	0,3	0,5	63,6
	The state of the s		34,9	68,7	135,7	129,0		0,5	0,2	68,7
			67,6	104,5	233,9	285,8	119,3 200,5	8,0	22,3	1291,6
	3 день		07,0	104,3	233,9	200,0	200,5	14,2	31,2	2089,6
	Завтрак		(A	7-7	-		+		-	-
TTK	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	62.0
32/94	Тефтели из горбуши	100	14,1	81,4	14,1	79,8	24,2	-	0.7	63,0
72/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1,	26,3	32,4	-	0,6	0,7	254,0
TTK	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	- 32,4	24,0	0,9	4,5 20,0	196,2 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
			26,8	94,6	81,6	148,7	64,4	3,0	25,6	681,4
150	Обед			- 1,10	- 02,0	210,7		0,0	40,0	001,4
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
10/94	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
62/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
TTK	Сдоба «Аппетитная»	100	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,2	215,3
32/03	Кисель витаминизирован.	200	-	- /	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			26,7	27,2	125,2	175,2	109,9	5,1	47,5	819,7
			53,5	121,8	206,8	323,9	174,3	8,1	73,1	1501,1
	4 день									
	Завтрак									
TTK	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
39/94	Кура отварная	100	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
93/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
05/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
тром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			27,5	29,6	94,5	107,1	72,1	5,6	90,6	781,8
	Обед									
1/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
12/97	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
05/04	Кнели куриные	100	19,2	17,5	6,9	16,8	9,2	0,5	0,5	265,0
64/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
38/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
тром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
- Tr	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			41,8	44,7	138,2	188,6	159,1	28,7	31,1	1099,3
11			69,3	74,3	232,7	295,7	231,2	34,3	121,	1881,1
	5 день Завтрак								,	
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0

A	_	(0.5								
24/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны 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	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6		3,1	0,3	0,1	45,8
			26,9	43,2	98,2	86,7	65,9	3,8	26,6	890,4
7/02	Обед								4.70	0,00,1
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
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
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
TTK	Напиток	200	-	-	19,0		-	21,0	20,0	
	витаминизированный				1,,0		-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	62.6
	пшеничный витам.	C-7618-008-00	3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,3	63,6
			30,3	29,1	99,9	433,6	136,9	24,7	-	68,7
			57,2	72,3	198,1	520,3	202,8	28,5	65,3 91,9	755,1
	6 день			12,0	170,1	320,3	202,0	40,5	91,9	1645,5
	Завтрак						-		-	
TTK	Яйцо вареное с	60/25	6,1	5,0	4,8	35,3	8,1	1,0	1.2	90.5
	кукурузой консервиров.			0,0	7,0	33,3	0,1	1,0	1,2	89,5
424/04	Поджарка из свинины	70/30	13,3	33,7	2,7	9.9	27,3	2,0	1.0	202.1
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3		1,0	383,1
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	,,,	23,6	30,0	10,0	2,2	4,3	205,2
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	2,8	80,0	139,8
	пшеничный витам.	20.20	2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,2	0,3	42,4
			29,0	47,3	79,8	141,8		0,3	0,1	45,8
	Обед		22,0	47,5	17,0	141,0	81,1	8,5	86,9	905,8
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	222.6
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	223,6 132,6
416/94	Котлета из говядины	100	15,7	18,0	16.1	262	27.7	1.4		
469/94	Макароны отварные	180			16,1	36,2	27,7	1,4	0,1	291,6
770//97	Компот из свежих яблок	200	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
пром	Хлеб ржаной и	30/30	0,1 2,3	0.4	26,4	30,0	10,0	2,4	3,6	102,0
	пшеничный витам.	30/30	3,2	0,4 0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
	Diff. Diff. Company		39,3	49,0	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			58,6		151,9	175,2	93,7	7,3	4,5	1147,2
	7 день		30,0	72,1	263,7	506,3	163,6	9,0	27,1	1857,5
	Завтрак									
пром	Кисломолочный	125	3,5	3,1	16,3	120,0	140	0.1	1.0	100.
	продукт (Йогурт)	125	5,5	3,1	10,5	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная рисовая	200/5	2,2	12,1	22,2	124,7	32,2	0,5	0,6	209,0
	с маслом				- 6	- 35	,-	0,0	0,0	200,0
TTK	Сдоба «Аппетитная»	100	12,7	14,2	35,6	77,3	14,9	0,7	0,2	315,7
82/03	Кисель	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
	витаминизирован.	2000000				,.	,,,	0,1	20,1	22,0
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			22,2	29,9	120,0	349,8	81,5	1,9	22,6	The second secon
	Обед			-	,	2 12 10	31,0	1,7	22,0	815,0
TTK	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
10/94	Борщ из св. капусты с	250/10/10	6,9	Q 1	12.4	40.0	20.6	1.0	-	
	- The state of the	220/10/10	0,9	8,1	13,4	48,2	29,6	1,8	0,1	153,6

11										
	говядиной со сметаной								T	
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
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			28,0	22,6	113,6	198,3	116,5	5,2	16,5	738,0
			57,1	70,0	194,3	342,2	198,3	13,7	103,	1649,
			2000000	nesore.		0000000000	1000000		6	1000000 X
	8 день									
	Завтрак									
TTK	Нарезка из свежих	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
100101	помидор	*****					-			
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	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
	пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			39,7	56,9	95,7	107,2	63,8	7,8	28,4	1041,
10/04	Обед	100								
43/04	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
129/94	Суп-пюре	250/10/10	13,6	7,9	33,0	2,0	55,6	21,5	8,4	262,3
	картофельный с									
25/02	говядиной и гренками	200/5		12.4		00.0				
35/03	Каша молочная	200/5	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
78/03	«Дружба» с маслом	100	10.0	15.0	41.0	50.5			-	
	Ватрушка «Лакомка»	100	10,9	17,8	41,3	59,5	1,1	0,2		370,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			43,6	49,0	193,4	280,2	125,1	24,9	51,6	1362,0
	9 день		83,3	105,9	289,1	387,4	188,9	32,7	80,0	2403,
	Завтрак				-					
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25.5	14.2	6.2	0.6		222.6
64/03	Котлета куриная	100	15,7		25,5	14,2	6,3	0,6	1.6	223,6
541/04	Рагу овощное	180		19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
685/04	Чай с сахаром	200/15	4,1 0,3	9,2	19,3 15,0	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	The second second	12,0 7,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	пшеничный витам.	20/20	2,2	0,2	9,3 12,6	4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3	42,4
	пшени пын витам.		28,4	44,2	84,8	152,9			0,1	45,8
	Обед		20,4	44,2	04,0	152,9	46,2	26,3	5,2	795,3
19/03	Салат из отв.картофеля	100	2,0	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
12(03	с зеленым горошком	100	2,0	15,5	10,7	10,0	10,5	0,0	3,2	100,0
132/94	Суп из овощей с курой	250/10/10	6,2	9,4	12,8	183,5	57,2	0,4	3,1	159,7
	со сметаной	200/10/10	0,2	2,7	.2,0	100,0	31,2	0,4	٦,1	139,1
439/94	Кура отварная	100	18,0	21,7	0,1	25,7	21,0	1,2	0,2	267,2
164/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
538/04	Компот из кураги	200	1,2	3,1	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
	пшеничный витам.	20.20	3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,3	68,7
	The state of the s		38,3	55,3	115,0	350,2	168,5	7,3	12,0	1078,4
			66,7	99,5	199,8	503,1	214,7	33,6	17,2	1873,
	10 день		50,7		.,,,,,	000,1	-2.45/	20,0	17,52	10/0,
	A V PACE OF									
	Завтрак									

24/04	If and the perfection	100	10,4	5,6	6,9	57,2	23,9	0,7	0,7	118,9
24/94	Котлета из горбуши	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
72/94 TTK	Картофельное пюре 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
	IIIICIII IIIBIN BILLAIS		19,2	24,2	83,3	178,3	99,3	2,7	40,6	615,3
	Обед					21.0	4.0	1.0		63,0
TTK	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	
51/94	Суп-лапша «Домашняя» с говядиной	250/10	5,2	7,8	13,9	31,9	12,2	1,2	2,5	147,3
24/04	Поджарка из свинины	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
193/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
585/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
пром	пшеничный витам.	30,30	3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
	пшеничный витам.		39,5	45,2	113,9	124,1	83,0	6,3	8,9	993,9
			58,7	69,4	197,2	302,4	182,3	9,0	49,6	1609,2
	Завтраки за 10 дней		279,0	457,8	985,5	1750,2	703,9	67,8	339,9	8299,9
	Обеды за 10 дней		375,7	453,5	1317,6	2215,1	1235,0	130,3	282,6	10563,7

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652757

Владелец Иванцова Светлана Анатольевна

Действителен С 02.05.2024 по 02.05.2025