


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «Комбинат питания»

  
Т.В. Меркулова

« 14 » 05 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор   
Н.П. Кобалев

« 14 » 05 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: старше 12 лет

Стоимость питания: 322 руб. 79 коп.

## Неделя: 1

## День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	64	9,20	8,50	9,29	113,73	3
Каша рисовая с маслом	250	5,19	8,30	34,12	260,95	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	693
Батон нарезной	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,76</b>	<b>17,33</b>	<b>67,64</b>	<b>443,41</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми и окороком	250	12,3	7,75	19,60	183,65	139
Поджарка из свинины	100	23,40	40,20	4,88	513,81	424,01
Макароны отварные	200	6,01	4,40	38,40	225,76	516,01
Компот из кураги	200	1,06	0,02	30,25	126,70	20,03
Хлеб Дарницкий	50	2,20	0,44	16,40	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>44,97</b>	<b>52,81</b>	<b>109,53</b>	<b>1 129,92</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	250	2,00	0,20	40,40	184,00	ГОСТ
Печенье сахарное	100	8,00	7,00	72,00	420,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,00</b>	<b>7,20</b>	<b>112,40</b>	<b>604,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>70,73</b>	<b>77,34</b>	<b>289,57</b>	<b>2 177,33</b>	

## Неделя: 1

## День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные на пару	100	14,20	12,30	6,45	177,54	101,01
Греча отварная	200	11,63	8,81	62,59	365,72	508,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,25</b>	<b>21,40</b>	<b>94,27</b>	<b>653,26</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,58	20,06	1,57	189,09	39
Суп похлебка по-суворовски	250	7,50	5,20	12,41	113,89	47,1
Плов из курицы (филе)	200	20,10	22,10	41,86	461,06	492-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	33,05	132,30	639
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>48,11</b>	<b>109,39</b>	<b>996,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	4,20	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>4,95</b>	<b>40,90</b>	<b>262,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>66,80</b>	<b>74,46</b>	<b>244,56</b>	<b>1 911,60</b>	



Неделя: 1

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога с повидлом	250	29,04	19,04	53,04	500,17	326,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	9,20	8,50	9,29	113,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>40,32</b>	<b>29,39</b>	<b>77,52</b>	<b>700,21</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	95	1,49	4,20	8,80	88,03	16
Щи из свежей капусты с куриным филе и сметаной	200	6,90	7,50	8,34	121,30	124-2004
Чахохбили	100	28,50	24,20	8,20	372,00	491,01
Картофельное пюре	180	4,38	7,47	29,47	203,25	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	33,05	132,30	346
Хлеб Дарницкий	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>46,89</b>	<b>44,12</b>	<b>108,36</b>	<b>1 016,88</b>	
<b>Полдник</b>						
Апельсин	350	1,80	0,40	16,20	86,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>89,01</b>	<b>73,91</b>	<b>202,08</b>	<b>1 803,09</b>	

Неделя: 1

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	64	9,20	8,50	9,29	113,73	3
Каша пшенная с маслом	250	6,82	5,50	37,39	217,32	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	4,01
Батон нарезной с микронутриентами	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,39</b>	<b>14,53</b>	<b>70,91</b>	<b>399,78</b>	
<b>Обед</b>						
Салат ассорти с перцем	75	0,72	14,20	3,09	195,95	43,04
Борщ со св. капустой и картофелем с окорочком и сметаной	250	9,70	7,30	14,25	162,30	110
Ежики из свинины	100	16,50	29,70	15,20	407,55	1,01
Греча отварная	150	11,63	7,50	62,59	365,72	508,01
Компот из изюма	200	0,48	0,09	32,10	116,55	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41,83</b>	<b>59,35</b>	<b>147,73</b>	<b>1 348,07</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>7,15</b>	<b>40,90</b>	<b>262,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>67,27</b>	<b>81,03</b>	<b>259,54</b>	<b>2 009,85</b>	



## Неделя: 1

## День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	250	11,81	16,69	4,10	251,51	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с маслом	50	9,20	8,50	9,29	113,73	ГОСТ
Зеленый горошек (доп. гарнир)	50	1,20	0,18	2,92	23,20	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>25,38</b>	<b>31,39</b>	<b>449,63</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом	70	1,38	10,08	9,10	128,54	50,01
Суп овощной с куриным филе	250	8,60	6,61	12,64	140,08	76
Шницель рыбный (минтай)	75	10,60	9,14	17,01	145,79	388,04
Картофельное пюре	180	4,38	7,47	29,47	203,25	520
Компот из апельсинов	200	0,52	0,21	34,05	132,30	639
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,28</b>	<b>34,07</b>	<b>122,77</b>	<b>849,96</b>	
<b>Полдник</b>						
Мороженое	75	2,24	10,50	14,56	158,90	ГОСТ
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Булочка с корицей	75	5,64	7,86	43,95	267,22	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,88</b>	<b>18,76</b>	<b>98,91</b>	<b>610,12</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>60,42</b>	<b>78,21</b>	<b>253,71</b>	<b>1 909,71</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней</b>		<b>70,85</b>	<b>76,99</b>	<b>249,89</b>	<b>1 962,32</b>	

## Неделя: 2

## День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	82	9,24	8,50	9,25	113,73	3
Каша геркулесовая с маслом	250	5,40	8,95	20,49	246,00	3,08
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	151,36	693
Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,86</b>	<b>21,77</b>	<b>64,06</b>	<b>519,82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	45	1,07	15,15	10,38	180,41	16
Супчик сытный с куриным окороком	250	7,45	8,02	18,36	190,44	1,9
Печень по-строгановски	100	26,67	13,14	6,47	225,21	431-2004
Макаронны отварные	180	7,52	6,65	48,00	282,20	516,01
Компот из груш	200	0,88	0,11	78,28	240,10	636
Хлеб Дарницкий	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>46,39</b>	<b>43,63</b>	<b>181,99</b>	<b>1 218,36</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	150	2,23	0,61	31,19	142,50	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>7,01</b>	<b>40,59</b>	<b>260,50</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700</b>	<b>74,28</b>	<b>72,41</b>	<b>286,64</b>	<b>1 998,68</b>	



## Неделя: 2

## День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	125	11,88	7,54	5,81	135,71	101,03
Рис отварной	200	3,81	4,67	40,00	217,22	511
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>12,50</b>	<b>71,04</b>	<b>462,93</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Здоровье	100	1,14	18,30	4,32	200,50	23
Щи из свежей капусты с окорочком	250	6,06	7,50	11,76	157,03	128
Запеканка картофельная со свининой	200	21,61	32,40	51,91	672,96	480,01
Компот мандаринов и яблок	200	0,44	0,11	34,07	140,60	ттк 39
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,05</b>	<b>58,87</b>	<b>122,56</b>	<b>1 271,09</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	250	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Булочка фруктовая с бананом	100	4,83	2,73	38,59	197,57	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,83</b>	<b>3,13</b>	<b>78,99</b>	<b>381,57</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>55,99</b>	<b>74,50</b>	<b>272,59</b>	<b>2 115,59</b>	

## Неделя: 2

## День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	31,76	24,30	49,24	528,17	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Бутерброд с сыром	60	9,20	8,50	9,29	113,73	3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>43,01</b>	<b>34,65</b>	<b>73,62</b>	<b>727,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с зеленью	75	0,91	17,50	3,11	199,48	ГОСТ
Суп картофельный с вермишелью и куриным филе	250	5,38	4,50	16,86	140,80	147
Биточки куриные Минские	75	14,95	15,40	1,06	224,12	826,01
Рагу из овощей	150	3,34	5,30	17,38	146,77	541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	32,05	132,30	686
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,90</b>	<b>43,45</b>	<b>73,58</b>	<b>943,47</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,20	40,40	184,00	ГОСТ
Гребешок с повидлом	150	6,91	4,50	51,59	282,34	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,91</b>	<b>4,70</b>	<b>91,99</b>	<b>466,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>79,82</b>	<b>82,80</b>	<b>239,19</b>	<b>2 136,83</b>	



## Неделя: 2

## День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	100	9,20	8,50	9,29	113,73	3
Каша пшеничная с маслом	250	5,82	7,68	26,77	200,82	3,01
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	38,70	192,00	4,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,52</b>	<b>19,78</b>	<b>74,76</b>	<b>506,55</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зеленью	75	1,39	5,09	9,05	85,00	43,04
Суп крестьянский с крупой и куриным филе со сметаной (перловка)	250	6,30	8,15	17,45	180,40	157
Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	16,54	18,28	5,81	297,98	101,01
Греча отварная	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508,01
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	34,31	142,92	20,02
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,24</b>	<b>38,80</b>	<b>126,56</b>	<b>1 058,09</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Банан	150	3,00	1,00	42,00	192,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,00</b>	<b>1,40</b>	<b>82,40</b>	<b>376,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700</b>	<b>58,76</b>	<b>59,98</b>	<b>283,72</b>	<b>1 940,64</b>	

## Неделя: 2

## День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с сыром	250	16,43	20,11	2,82	248,26	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	430
Бутерброд с маслом	100	9,20	8,50	9,29	113,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,71</b>	<b>28,62</b>	<b>27,30</b>	<b>424,37</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	1,08	12,10	5,53	208,22	50,1
Рассольник Ленинградский с окорочком	250	6,35	7,30	20,90	197,05	132
Шницель по-ижорски	100	15,64	14,20	11,78	265,56	121,02
Картофельное пюре	150	3,20	5,56	21,70	151,33	520
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,09</b>	<b>39,73</b>	<b>95,39</b>	<b>982,16</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	300	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Шоколадный батончик	50	3,20	14,20	72,30	450,00	1
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,20</b>	<b>14,60</b>	<b>112,70</b>	<b>634,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700,00</b>	<b>60,00</b>	<b>82,95</b>	<b>235,39</b>	<b>2 040,53</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней</b>		<b>65,77</b>	<b>74,53</b>	<b>263,51</b>	<b>2 046,45</b>	