

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»

_____ Т.В. Меркулова

«_____» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

_____ / _____ /

«_____» _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: **старше 12 лет**

Стоимость питания: **344 рубля 85 коп.**

Неделя: 1

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	100	8,50	11,90	22,39	263,35	3
Каша рисовая с маслом	250	15,19	16,13	30,15	368,45	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,98	60,00	693
Батон нарезной	55	4,05	1,73	27,74	26,19	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	27,76	29,77	96,26	717,99	
Обед						
Салат витаминный	100	1,13	6,07	6,68	56,28	39
Суп картофельный с вермишелью	250	6,38	4,50	25,31	233,47	147
Поджарка из свинины	100	19,67	27,48	32,88	353,81	424,01
Макароны отварные	180	3,01	2,40	36,40	205,76	516,01
Компот из груш и кураги	200	4,06	1,32	28,25	126,70	20,03
Хлеб Дарницкий	50	1,80	0,56	16,40	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	36,05	42,33	145,92	1 056,02	
Полдник						
Йогурт	100	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Яблоко	210	0,80	0,80	17,64	94,60	ГОСТ
Слойка «Снежная»	75	11,00	15,00	29,00	272,44	ГОСТ
Итого за полдник	385	15,20	19,80	71,64	477,04	
Итого за день	1 870,00	79,01	91,90	313,82	2 251,05	

Неделя: 1

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Фрикадельки куриные на пару	100	9,20	19,30	6,45	307,54	101,01
Греча отварная	200	11,63	9,81	46,80	190,74	508,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Хлеб дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	3,43	6,52	12,25	78,73	2
Итого за Завтрак	605	27,08	36,20	100,98	737,01	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,58	20,10	2,42	192,23	19
Суп похлебка по-суворовски	250	4,30	11,11	11,80	95,85	47,1
Плов из курицы	280	28,03	16,94	82,09	518,36	492-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,21	32,05	132,30	639
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	90,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	36,23	48,92	148,86	1 028,74	
Полдник						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Булочка «Московская»	75	13,00	15,00	27,00	280,44	20
Итого за полдник	385	20,30	21,90	57,40	504,44	
Итого за день	1 870,00	83,61	107,02	307,24	2 270,19	

Неделя: 1

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога с повидл.	250	27,04	35,26	66,32	625,37	326,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	5,90	5,50	7,29	113,73	3
Батон нарезной	55	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	36,37	43,13	98,05	834,14	
Обед						
Салат из св. капусты со св. огурцом и маслом	100	1,49	5,13	8,80	88,03	16
Суп рисовый с фрикадельками	200	5,28	6,50	28,29	234,07	138
Чахохбили из свинины	120	34,50	40,25	9,20	510,66	491,01
Картофельное пюре	200	4,38	7,47	29,47	203,25	520
Компот из изюма	200	0,52	0,19	33,05	132,30	346
Хлеб Дарницкий	60	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	48,97	60,10	129,31	1 248,31	
Полдник						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Мандарины	110	3,80	1,90	15,20	136,00	ГОСТ
Булочка сдобная с маком	75	13,00	15,00	25,00	280,44	ГОСТ
Итого за полдник	385	20,20	20,90	65,20	526,44	
Итого за день	1 870,00	105,54	124,13	292,56	2 608,89	

Неделя: 1

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	70	14,15	9,90	37,43	308,21	3
Каша пшеничная с маслом	250	7,58	25,21	30,86	316,78	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	4,01
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Батон нарезной с м/н	45	4,38	0,52	25,12	45,83	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	28,16	37,48	108,50	755,94	
Обед						
Салат из св. огурцов и перца	100	0,72	8,20	3,09	85,95	43,04
Борщ со св. капустой со сметаной	250	6,10	11,41	29,11	437,57	110
Ежики из свинины	100	14,92	27,60	47,22	305,22	1,01
Греча отварная	180	9,63	7,50	26,80	189,74	508,01
Компот из изюма	200	0,48	0,09	32,10	116,55	631
Хлеб ржано-пшен. с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	34,65	55,36	158,82	1 235,03	
Полдник						
Коктейль молочный	200	4,80	6,20	9,40	138,00	ГОСТ
Слива	105	3,80	5,30	11,60	29,00	ГОСТ
Батончик Ленинградский	80	10,20	12,47	56,29	333,30	28
Итого за полдник	385	18,80	23,97	77,29	500,30	
Итого за день		81,61	116,81	344,61	2 491,27	

Неделя: 1

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	250	15,12	21,53	43,78	487,56	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	6,20	9,50	28,29	273,73	ГОСТ
Батон нарезной с м/нутр.	45	4,38	0,52	25,12	45,83	ГОСТ
Зеленый горошек	50	1,20	4,18	10,92	23,20	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	26,95	35,74	123,19	891,51	
Обед						
Салат из свеклы с маслом	100	2,38	12,08	11,14	128,54	50,01
Суп гороховый	250	11,46	9,50	32,26	384,99	76
Шницель рыбный (минтай)	100	18,60	22,14	46,01	205,79	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-пшен. с м/нутр.	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	40,14	51,96	173,43	1 154,87	
Полдник						
Мороженое	100	7,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Груша	210	0,40	0,30	10,30	47,00	ГОСТ
Булочка с корицей	75	11,28	15,72	62,90	434,44	ГОСТ
Итого за полдник	385	18,92	26,52	87,40	640,34	
Итого за день	1 870,00	86,01	114,22	384,02	2 686,72	
Среднее значение за 5 дней		87,16	110,82	328,45	2 461,62	

Неделя: 2

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	79	15,15	16,90	51,43	348,21	3
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
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	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	27,80	32,01	106,35	779,42	
Обед						
Салат Здоровье	100	1,14	20,10	4,32	200,50	23
Суп русский со сметаной	250	4,45	7,02	14,36	190,44	1,9
Печень по-строгановски	100	26,67	13,14	6,47	225,21	431-2004
Макароны отварные	180	6,52	5,65	44,00	282,20	516,01
Компот из апельс. и кураги	200	0,88	0,11	78,28	240,10	636
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	42,46	46,58	167,93	1 218,45	
Полдник						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Слойка с сахарной пудрой	75	9,90	9,79	37,45	256,54	45
Итого за полдник	385	17,2	16,69	67,85	480,54	
Итого за день	1 870	87,46	95,28	342,13	2 478,41	

Неделя: 2

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100	17,88	28,33	39,81	355,71	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	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	7,43	6,52	12,25	158,73	2
Итого за Завтрак	605	30,54	39,81	117,29	841,66	
Обед						
Сельдь с маслом	80	11,15	15,95	2,80	194,63	23
Рассольник Ленинградский с фрикадельками и сметаной	250	8,74	14,92	41,40	340,40	128
Запеканка картофельная со свининой	300	15,13	19,73	56,19	304,95	480,01
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,06	ттек 39
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	37,98	51,32	148,76	1 055,04	
Полдник						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Мандарины	110	3,80	1,90	16,20	136,00	ГОСТ
Булочка фрукт. с орехами	75	14,00	21,67	40,98	326,94	ГОСТ
Итого за полдник	385	21,20	27,57	82,18	572,94	
Итого за день	1 870,00	89,72	118,70	348,23	2 469,64	

Неделя: 2

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	19,48	23,89	71,88	582,65	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Бутерброд с сыром и маслом	100	12,15	5,90	37,43	208,21	3
Батон нарезной	55	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	605	31,65	29,80	124,29	850,86	
Обед						
Салат из св. капусты с зел.	100	2,40	7,24	3,07	55,20	43
Суп картоф. с макар. изд.	250	17,38	7,50	51,86	368,80	147
Биточки куриные Минские	100	12,78	17,88	1,48	151,26	826,01
Рагу из овощей	180	5,45	4,60	66,00	260,66	541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	32,05	132,30	686
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	25,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	41,33	37,97	179,96	1 068,22	
Полдник						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Абрикос	85	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Гребешок с повидлом	100	14,91	7,50	69,59	392,34	ГОСТ
Итого за полдник	385	21,61	14	87,99	554,34	
Итого за день	1 870,00	94,59	81,77	392,24	2 473,42	

Неделя: 2

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	250	7,82	7,68	26,77	270,82	3,01
Бутерброд с сыром	100	13,20	14,50	18,29	183,73	3
Бутерброд с повидлом	55	6,43	6,52	22,25	118,73	2
Кофейный нап-к на молоке	200	2,50	3,60	38,70	192,00	4,01
Итого за Завтрак	605	29,95	32,30	106,01	765,28	
Обед						
Салат из свежих пом. с зел.	100	0,48	20,14	3,36	195,92	43,04
Суп крестьянский с крупой и кур. филе со сметаной	250	2,35	7,41	15,99	255,30	157
Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	22,54	11,28	23,81	179,98	101,01
Греча отварная	180	8,72	6,61	58,44	251,79	508,01
Компот из груш и изюма	200	0,49	0,11	34,31	142,92	20,02
Хлеб ржано-пшен. с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	37,38	46,11	156,41	1 125,91	
Полдник						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Банан	110	3,00	1,00	42,00	192,00	ГОСТ
Булочка с вареной сгуш.	75	12,24	14,24	15,50	221,40	738
Итого за полдник	385	18,64	19,24	82,5	523,4	
Итого за день	1 870	85,97	97,65	344,92	2 414,59	

Неделя: 2

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	250	16,43	20,11	4,50	248,26	340,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Бутерброд с маслом	100	9,20	42,10	72,99	380,59	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	6,43	6,52	22,25	118,73	2
Итого за Завтрак	605	32,08	68,74	114,72	807,58	
Обед						
Салат из свеклы с сол. огурц.	100	1,16	42,12	11,15	256,22	50,1
Суп рисовый куриным филе	250	3,70	9,03	41,61	189,45	132
Шницель по-ижорски	100	35,72	44,92	47,07	398,46	121,02
Картофельное пюре	180	4,38	8,47	29,47	203,25	520
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб ржано-пшен. с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	880	47,78	105,11	164,78	1 207,38	
Полдник						
Сок фруктовый фасовка	200	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
Мороженое	100	8,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Булочка "Сказка"	85	7,17	30,11	40,35	239,97	75
Итого за полдник	385	18,41	43,01	66,95	552,87	
Итого за день	1 870,00	98,27	216,86	346,45	2 567,83	
Среднее значение за 5 дней		91,20	122,05	354,79	2 480,78	