

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Генеральный директор

«Центр образования № 9»

ООО «КИМПРОД»



Е.А. Кулагина



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

(за родительские средства)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024 – 2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся за родительские средства

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	250	10,30	11,10	38,90	296,00	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Бутерброд с сыром	г	60	10,40	13,50	15,00	224,00	63
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:		624	23,90	27,50	77,30	652,00	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Котлета куриная	г	100	20,00	18,00	11,10	284,00	372
	Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:	г	760	34,84	28,14	89,16	754,10	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	200	28,20	13,50	41,80	404,00	279
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	Итого завтрак:		556	30,80	14,38	69,08	534,40	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Курица тушеная	г	100	11,30	11,25	3,42	160,00	405
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:	г	760	34,08	29,26	107,58	825,70	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	250	3,80	5,00	39,30	290,00	217
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
	Груша	г	112	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	Итого завтрак:	г	592	9,16	15,98	73,81	556,58	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,40	7,60	7,84	106,30	114
	Бефстроганов из отварного мяса	г	100	15,00	13,00	5,00	202,00	326
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110

4 день	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:	г	760	37,13	29,79	84,17	721,50	
	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Омлет натуральный	г	200	17,30	26,70	4,27	328,00	268
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Апельсин	г	150	0,90	0,20	8,10	49,20	82
	Итого завтрак:	г	580	23,10	30,14	43,99	442,20	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9,00	8,00	10,00	110,00	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10,00	30,00	352,50	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110	
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	
Итого обед:	г	750	28,84	22,64	84,58	706,00		
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	200	11,80	10,20	36,70	395,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:	г	544	13,90	11,28	66,08	529,40	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,05	3,71	5,55	60,00	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
	Сосиска отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,00	8,70	161,00	377
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Итого обед:		730	23,51	31,75	75,52	715,70		
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	250	6,90	8,30	33,50	319,00	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Сыр	г	20	4,70	5,90	0,00	71,60	54-13
	Груша	г	112	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	Итого завтрак:		612	16,30	17,58	67,68	578,00	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,60	3,10	1,80	44,00	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Гуляш из свинины	г	100	17,20	18,30	3,50	248,00	297
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	
Итого обед:	г	760	37,33	36,62	102,38	900,70		
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	200	29,80	15,60	39,60	420,00	279
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82

	Итого завтрак:	г	544	31,90	16,68	68,98	554,40	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,80	3,70	3,70	73,00	31
	Суп лапша с курицей	г	200	11,70	6,90	9,30	194,00	155
	Биточек из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,50	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:	г	750	37,48	34,18	82,78	835,20	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,70	2,10	21,00	40,00	157
	Омлет натуральный	г	200	17,30	26,70	4,30	328,00	268
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	Итого завтрак:		616	24,60	32,48	56,88	552,40	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
	Жаркое по-домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,50	369
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:		750	35,87	31,57	84,11	742,60	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	120	19,44	14,40	0,36	208,80	366
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	Пром.
	Апельсин	г	150	0,90	0,20	8,10	49,20	82
	Итого завтрак:	г	640	30,19	22,63	61,89	582,90	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морк	г	60	0,87	3,60	5,04	56,40	1
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Колбаса отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	Пром.
	Итого обед:		730	25,30	25,49	92,44	708,10	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	250	3,75	5,00	39,30	289,00	217
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Банан	г	143	1,80	0,60	22,80	96,00	82
	Итого завтрак:		633	7,51	13,48	82,01	550,58	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,00	5,00	4,43	177,36	299
	Картофель отварной	г	150	3,10	5,30	19,80	180,00	426
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:		790	24,18	16,70	67,19	684,66	