

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Генеральный директор

МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»

ООО «КИМПРОД»



И.К. Панин



И.С. Павликов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛ УЧАСТНИКОВ СВО
(обеды)
г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА
на 2024 – 2025 учебный год**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся участников СВО

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Обед							1 день
	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
	Котлеты рыбные	г	70	9,10	1,12	7,00	164,00	307
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	456
	Рис отварной	г	150	3,70	6,10	33,80	205,00	414
	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	24,60	15,46	86,56	678,30	
2 день	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
	Котлета из курицы	г	70	14,00	12,60	7,77	199,00	241
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	456
	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	37,74	31,31	114,63	885,90	
3 день	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
	Гуляш из свинины	г	100	17,20	18,30	3,50	248,00	297
	Макароны 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
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого обед:	г	760	39,33	35,09	82,67	767,50	
4 день	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Щи из свежей капусты	г	200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
	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	27,34	19,74	77,62	732,00	
5 день	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	140	9,70	5,40	4,77	191,00	299

	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:		800	25,91	24,06	80,15	758,70	
6 день	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	16,90	16,00	4,00	232,00	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	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	36,23	34,32	83,58	802,70	
7 день	Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	г	60	0,90	3,30	7,80	64,00	54-18з-2020
	Щи из свежей капусты	г	200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
	Биточек из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,60	16,40	138,00	429
	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	33,73	32,44	76,02	778,70	
8 день	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
	Голубцы ленивые с соусом красным основным	г	180	11,60	12,70	16,60	227,00	296
	Компот из изюма	г	50	1,60	1,20	4,50	35,00	456
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Батон нарезной	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:		740	24,97	22,97	84,51	623,10	
9 день	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	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
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,00	5,00	14,00	173,00	357
	Рис отварной	г	150	3,70	6,10	33,80	205,00	414
	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:		750	32,70	20,90	105,10	756,10	
10 день	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	