

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панин

Генеральный директор

ООО «КИМПРОД»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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
	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	Завтрак							
	Салат из свежей капусты	г	60	1,26	6,10	5,60	82,00	1
	Кнели из курицы с рисом	г	70	12,10	12,30	5,20	179,00	411
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,00	456
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	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
	Итого завтрак:		530	21,67	24,73	62,83	558,90	
	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	Завтрак							
	Помидор свежий	г	60	0,70	0,10	2,30	14,00	106
	Шницель из курицы	г	70	10,50	7,50	6,50	132,00	412
	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
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого завтрак:	г	530	17,56	15,08	64,88	462,60	
	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
	Макароньы 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

	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
	Чай с джемом	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Пряник	г	35	2,10	1,60	26,30	128,00	589
	Итого завтрак:	г	580	21,60	29,04	63,59	442,20	
	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

	Завтрак							
	Салат "Мозаика"	г	60	1,60	3,90	5,60	64,00	94
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	г	180	35,70	12,80	25,90	426,00	402
	Чай с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	66,00	Пром.
	Батон нарезной	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого завтрак:	г	490	40,40	19,08	62,18	646,40	
	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
	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

	Завтрак							
	Помидор свежий	г	60	0,70	0,10	2,30	14,00	106
	Биточек из курицы	г	70	10,50	7,50	6,50	132,00	412
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	456
	Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Итого завтрак:		540	19,51	13,93	60,83	444,10	
	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	Завтрак							
	Сыр твёрдых сортов	г	30	7,00	8,90	0,00	108,00	100
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	180/20	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
	Итого завтрак:	г	230	31,50	16,28	59,18	510,40	
	Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	г	60	0,90	3,30	7,80	64,00	54-183-2020
	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	Завтрак							
	Салат из свежей капусты	г	60	1,26	6,10	5,60	82,00	1
	Котлета из курицы	г	70	10,50	7,50	6,50	132,00	412
	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
	Чай с джемом	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Итого завтрак:		530	18,02	20,98	73,88	552,60	
	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	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:		740	24,97	22,97	84,51	623,10	
9 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Кнели из курицы с рисом	г	70	12,10	12,30	5,20	179,00	411
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,00	456
	Макаронь отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	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	Пром.
	Итого завтрак:	г	530	20,81	18,69	58,37	483,50	
	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
	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	Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Зразы из мяса с рисом паровые	г	70	8,20	7,80	28,60	148,00	376
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,00	456