

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панин

Генеральный директор

ООО «КИМПРОД»



И.С. Павликов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ**

**(ДЕТИ ТЖС, ИНВАЛИДЫ, МАЛООБЕСПЕЧ, УЧАСТНИКОВ СВО)**

**г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2024 – 2025 учебный год**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

льготные категории дети тжс, инвалиды, овз, малоимущие, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологич
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макаронаты отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>284,400</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,210</b>	<b>310,400</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макаронаты отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>417,110</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>266,090</b>	

«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



1111

## 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		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>624</b>	<b>23,90</b>	<b>27,50</b>	<b>77,30</b>	<b>652,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>24,60</b>	<b>15,46</b>	<b>86,56</b>	<b>678,30</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>21,67</b>	<b>24,73</b>	<b>62,83</b>	<b>558,90</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>37,74</b>	<b>31,31</b>	<b>114,63</b>	<b>885,90</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>17,56</b>	<b>15,08</b>	<b>64,88</b>	<b>462,60</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2



4 день	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	
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,33</b>	<b>35,09</b>	<b>82,67</b>	<b>767,50</b>		
	<b>Завтрак</b>								
	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	
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>580</b>	<b>21,60</b>	<b>29,04</b>	<b>63,59</b>	<b>442,20</b>		
	<b>Обед</b>								
	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		
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>27,34</b>	<b>19,74</b>	<b>77,62</b>	<b>732,00</b>			
5 день	<b>Завтрак</b>								
	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	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Пром. 457	
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111	
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>490</b>	<b>40,40</b>	<b>19,08</b>	<b>62,18</b>	<b>646,40</b>		
	<b>Обед</b>								
	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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,91</b>	<b>24,06</b>	<b>80,15</b>	<b>758,70</b>		
	6 день	<b>Завтрак</b>							
		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	
Макароны 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	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>540</b>	<b>19,51</b>	<b>13,93</b>	<b>60,83</b>	<b>444,10</b>		
<b>Обед</b>									
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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36,23</b>	<b>34,32</b>	<b>83,58</b>	<b>802,70</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>230</b>	<b>31,50</b>	<b>16,28</b>	<b>59,18</b>	<b>510,40</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>33,73</b>	<b>32,44</b>	<b>76,02</b>	<b>778,70</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>18,02</b>	<b>20,98</b>	<b>73,88</b>	<b>552,60</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>24,97</b>	<b>22,97</b>	<b>84,51</b>	<b>623,10</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	Макаронны 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.
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>20,81</b>	<b>18,69</b>	<b>58,37</b>	<b>483,50</b>	
	<b>Обед</b>							
	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.
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>32,70</b>	<b>20,90</b>	<b>105,10</b>	<b>756,10</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панин

Генеральный директор

ООО «КИМПРОД»



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		
<b>1 день</b>	<b>Обед</b>							<b>1 день</b>
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>24,60</b>	<b>15,46</b>	<b>86,56</b>	<b>678,30</b>	
<b>2 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>37,74</b>	<b>31,31</b>	<b>114,63</b>	<b>885,90</b>	
<b>3 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>39,33</b>	<b>35,09</b>	<b>82,67</b>	<b>767,50</b>	
<b>4 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>27,34</b>	<b>19,74</b>	<b>77,62</b>	<b>732,00</b>	
<b>5 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,91</b>	<b>24,06</b>	<b>80,15</b>	<b>758,70</b>	
<b>6 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36,23</b>	<b>34,32</b>	<b>83,58</b>	<b>802,70</b>	
<b>7 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>33,73</b>	<b>32,44</b>	<b>76,02</b>	<b>778,70</b>	
<b>8 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>24,97</b>	<b>22,97</b>	<b>84,51</b>	<b>623,10</b>	
<b>9 день</b>	<b>Обед</b>							
	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.
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>32,70</b>	<b>20,90</b>	<b>105,10</b>	<b>756,10</b>	
<b>10 день</b>	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>24,18</b>	<b>16,70</b>	<b>67,19</b>	<b>684,66</b>	

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»



И.К. Панин

Генеральный директор

ООО «КИМПРОД»



И.С. Павликов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 12 лет и старше**

**г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2024 – 2025 учебный год**



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	

<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	