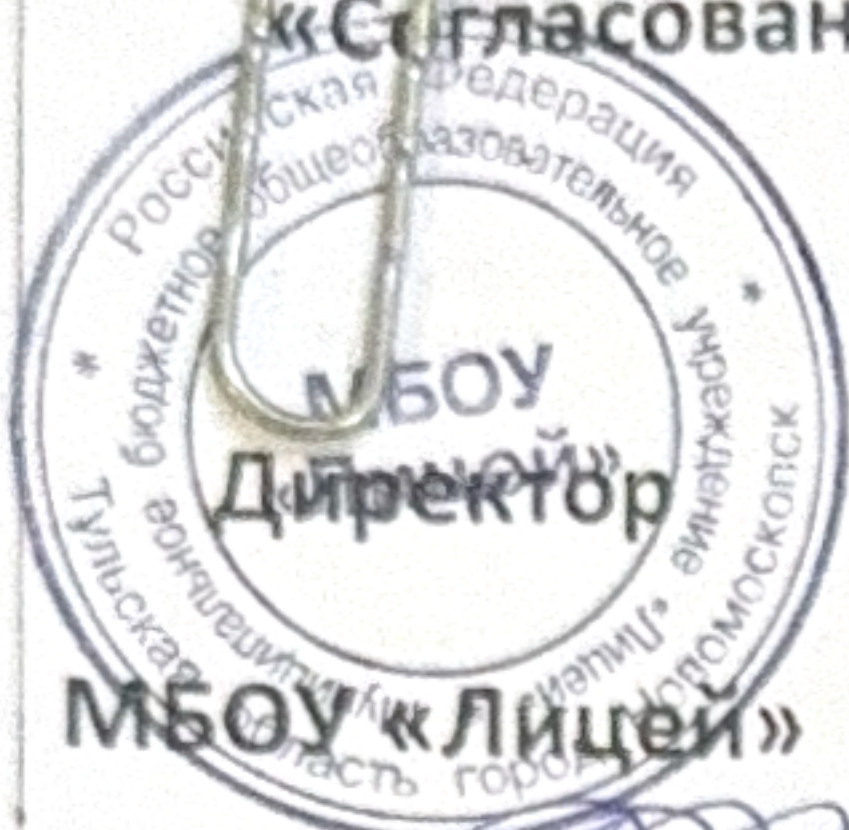


«Согласовано»



МБОУ «Лицей»


С.В. Николаева

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «КИМПРОД»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
(ОБЕДЫ)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА
на 2025 – 2026 учебный год

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево.	Энерг.цен
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Обед

17	Салат из св. огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	116
363-2013	Мясо тушеное	100	15,2	4,8	2,3	227
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
503-2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		740	29,4	22	88	781,5

Вторник, 1 неделя

Обед

53	Салат из свеклы с солён. огурцами	0,7	6,2	3,9	3,9	74
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	6,7	2,1	11,7	92
380	Котлета мясная	70	12,5	12,2	10	200
4-3сщус-2020	соусом красным основным	30	1,6	1,2	4,5	35,3
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37	253
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		680,7	38,1	27,8	102,1	809

Среда, 1 неделя

Обед

25-2013	Салат из сырых овощей	60	0,7	3,7	2,2	39
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	194
426	Картофель отварной	150	3,1	5,3	19,8	180
367-2013	Гуляш из мяса	100	17,2	18,3	3,5	248
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		750	35,6	34,8	60,6	780,9

Четверг, 1 неделя

Обед

22-2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	66
131-2013	Свекольник	200	1,7	3,6	9,6	78
398-2013	Печень говяжья по-строгановски	100	16,4	12,5	3,9	170
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	204
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		750	26	27,6	83,5	663,2

Пятница, 1 неделя

Обед

54-9з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	73
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	126
54-9м-2020	Жаркое по - домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		740	32,9	35,1	76,9	754,3

Понедельник, 2 неделя

Обед

17	Салат из св. огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61
153	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,9	133
367-2013	Гуляш из мяса	100	17,2	18,3	3,5	248
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		750	30,8	38,3	57	695,2

Вторник, 2 неделя

Обед

22-2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	66
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,3	3	9,3	118
4-3сщус-2020	с соусом красным основным	30	0,96	0,7	2,7	21,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
496	Напиток из шиповника или ягодного	200	0,7	0,3	18,3	78
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		750	28,26	21,2	91,2	668,3

Среда, 2 неделя

Обед

1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,87	3,6	5,04	56
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94
54-9м-2020	Жаркое по - домашнему	240	24,1	22,5	20,7	382
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		740	32,77	30,1	76,14	706,3

Четверг, 2 неделя

Обед

55-2013	Салат из свёклы с сыром	60	1,7	7,3	4,3	89
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	111
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147
426	Картофель отварной	150	3,1	5,3	19,8	180

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Итого за обед	750	28,9	23,4	76,8	672,2

Пятница, 2 неделя

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	44
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	126
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37	253
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,3	15,6	234
4-3сщус-2020	с соусом красным основным		0,96	0,7	2,7	21,2
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,7	0,5	15,9	78,3
	Итого за обед	750	33,26	29,3	96,5	798,1