

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Генеральный директор

МБОУ «Лицей»

ООО «КИМПРОД»



С.В. Николаева



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

(за родительские средства)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2023 – 2024 учебный год

рецептур	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерг.це
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-203з-2020	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром.	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	35
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		590	25,6	28,1	42	522,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,3	13,5	145
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	200	1,4	0	29	122
	или ягодного					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	31,5	17,6	106,7	825,2
Итого за день		1400	57,1	45,7	148,7	1347,4

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный форм.	50	0,8	4,7	32,2	173
Итого за завтрак		530	26,4	14,9	95,3	619,8

Обед

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,4	2,6	14,6	115,4
372	Голубцы ленивые с	100	8,5	8,3	4	125
4-3сшус-2020	соусом красным основным		1,6	1,2	4,5	35,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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		830	24,8	28,1	79,9	671,8
Итого за день		1360	51,2	43	175,2	1291,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
258-2013	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром.	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47

	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		590	18,4	28,18	84,2	665,8
Обед						
25-2013	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65
155	Суп лапша с курицей	250	14,6	8,6	11,6	243
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
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		840	36,2	22,8	86,1	745,7
Итого за день		1430	54,6	50,98	170,3	1411,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132
54-1г-2020	Запеканка из творога с	200	39,6	14,2	28,8	402
пром.	молоком стуженным с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	44,6	26,9	71	705,2

Обед

22-2013	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
131-2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97
398-2013	Печень говяжья по-строгановски	100	16,4	12,5	3,9	193,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37	253
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		840	31,88	35,55	87,93	798,8
Итого за день		1390	76,48	62,45	158,9	1504

Пятница, 1 неделя

Завтрак

390-2013	Тефтели из мяса с рисом "ежики" с	100	9,5	15,3	11,4	221
4-3ещус-2020	соусом красным основным		1,6	1,2	4,5	35,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		505	18,9	22,3	87,3	625,4

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с	100	1,4	10,1	6	120,9
	морковью и яблоками					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	6	7,3	17	156,9
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
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		830	34,7	40,6	82,7	833,6
Итого за день		1335	53,6	62,9	170	1459

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

175-2013	Кукуруза отварная	60	5,5	3,5	38,2	206
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6
458	Чай с джемом	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		540	25,2	28,5	113,1	807,8

Обед

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
153	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,1	166
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		840	32,9	43,7	61	769,2
Итого за день		1380	58,1	72,2	174,1	1577

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный форм.	50	0,8	4,7	32,2	173
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	26,4	14,9	95,5	620,2

Обед

22-2013	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	7,1	12,6	138
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	169
4-3сщус-2020	с соусом красным основным		0,96	0,7	2,7	21,2
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
503-2013	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122
	или ягодного					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	78,3
Итого за обед		840	36,34	27,7	109,8	835,3
Итого за день		1370	62,74	42,6	205,3	1455,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-22к2020	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,25	30,8	241
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
548-2013	Сосиска запеченная в тесте	60/50	11,3	14,7	34,1	315
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		590	26,8	28,35	92,8	734,9

Обед

2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
4-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,3	117
54-9м-2020	Жаркое по - домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
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		830	34,5	37,4	80	793,7
Итого за день		1420	61,3	65,75	172,8	1528,6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132
54-1т-2020	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	200	39,6	14,2	28,8	402
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Итого за завтрак		550	45,9	28	73	728,2

Обед

55-2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,1	3,5	18,6	138,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-6г-202	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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		840	32,1	28,4	99,9	782,6
Итого за день		1390	78	56,4	172,9	1510,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

390-2013	Тефтели из мяса с рисом "ежики" с соусом красным основным	100	9,5	15,3	11,4	221
4-3сщус-2020	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1г-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
54-3гн-2020	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		535	21,1	24	97,7	690,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	6	7,3	17	156,9
426-2013	Картофель отварной	150	2,55	5,25	7,2	86
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		840	28,81	30,25	71,4	680,4
Итого за день		1375	49,91	54,25	169,1	1370,8