

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МКОУ

Генеральный директор

«Центр образования № 10»

ООО «КИМПРОД»


Е.В. Криворучко


И.С. Павлов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

(ОБЕДЫ)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2025 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	100	13,00	1,60	10,00	234,90	307
	Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	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	27,84	11,74	88,06	705,00	
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
	Колбаса отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	с соусом красным основным	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	31,04	31,80	107,00	834,90		
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
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	200	2,60	2,28	15,06	89,00	147
	Жаркое по-домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,50	369
	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	31,78	29,42	80,34	714,00	
	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

	Кнели из кур с рисом с соусом красным основным	г	70/30	13,06	13,00	7,90	200,20	411/456
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	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:		660	33,82	33,46	111,58	859,90	
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	17,20	18,30	3,50	248,00	297
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	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	33,53	33,77	75,63	750,20	
7 день	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,80	3,70	3,70	73,00	31
	Суп лапша с курицей	г	200	11,70	6,90	9,30	194,00	155
	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	37,83	34,64	78,18	845,70	
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
	Кнели из кур с рисом с соусом красным основным	г	70	12,10	12,36	12,86	179,00	102
	Каша гречневая рассыпчатая	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	456
	Компот из изюма	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	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
	Итого обед:	г	760	33,43	29,93	115,97	814,30	
9 день	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
	Котлета куриная	г	90	17,20	3,90	12,00	152,00	412
	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	34,90	19,80	103,10	735,10	
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
	Сосиска отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	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:		730	22,53	26,09	59,50	613,30	