

«Согласовано»

Директор

МКОУ СОШ №19



Н.Ю. Наседкина

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпруд»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УЧАСТВУЮЩИХ В СВО

Г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024-2025 учебный год.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	110-25							1 день
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	6,32	6,12	10,00	119,00	129
	Мясо тушеное	г	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
	Рис отварной	г	150	3,70	5,43	38,85	219,30	385
	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	30,76	27,61	86,31	718,40	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	110-25							
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Суп гороховый	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,50	9,40	7,60	193,00	356/408
	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	42,28	27,41	111,76	858,70	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	110-25							
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	г	200	11,40	7,60	7,84	106,30	114
	Котлета из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Компот из яблок	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	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	39,53	32,79	81,97	743,50	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	110-25							

Обед							
Винегрет овощной	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
Суп гороховый	г	200	9,00	8,00	10,00	110,00	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10,00	30,00	352,50	375
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	28,84	22,64	84,58	706,00	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
5 день	110-25							
	Обед							
	Салат из моркови	г	60	0,72	3,60	6,72	62,40	21
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
	Тефтели с рисом "Ежики"	г	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,00	8,70	161,00	377
	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	25,23	26,15	75,76	675,48	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	110-25							
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,60	5,00	2,10	44,00	18
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Гуляш из отварной свинины	г	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	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	39,33	39,72	83,18	828,70	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	110-25							
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	г	60	0,80	3,70	3,70	73,00	31
	Уха с крупой	г	200	6,00	2,00	8,00	73,00	121
	Котлета из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
	Макароньы отварные	г	150	2,80	6,40	21,00	127,50	177
	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	31,78	29,54	81,48	714,20	
День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	110-25							
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Свекольник	г	200	6,23	8,00	11,00	120,00	98
	Плов	г	240	22,56	17,16	30,96	368,40	328
	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:		750	33,73	26,23	94,72	729,50	
День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день	110-25							
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,87	3,60	5,04	56,40	1
	Суп гороховый	г	200	3,92	4,28	16,12	118,64	130
	Гуляш из отварной свинины	г	100	17,20	3,90	12,00	152,00	412
	Каша гречневая рассыпчатая	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:		760	29,77	18,82	107,54	722,74	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день	110-25							
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
	Котлета рыбная	г	100	9,00	5,00	4,43	177,36	299
	Картофель отварной	г	150	4,10	7,70	15,40	180,00	152
	Компот из яблок	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	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:		760	24,58	18,90	55,59	652,66	