

«Согласовано»

Директор

МКОУ СОШ №1



М.В. Жабина

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпрод»



И. С. Павликов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше
г. Кимовска и Кимовского района
на 2024-2025 учебный год.**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Завтрак						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:		520.000	17.500	19.900	61.400	493.800
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	г	760	27.840	12.740	88.060	709.000
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г	210	1.42	0.42	21.80	94.500
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	124.500
	Итого за полдник:	г	240	3.62	3.32	44.00	219.000
	Итого за день:	г	1,520.000	48.960	35.960	193.460	1,421.800
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
	Итого завтрак:		500.000	27.350	12.720	67.900	500.000
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.60	0.00	9.70	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	г	760	42.03	27.25	91.48	777.700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8
	Итого за полдник:	г	230	8.29	7.70	27.22	210.800
	Итого за день:		1,490.000	77.670	47.670	186.600	1,488.500
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:	г	510.000	10.480	16.680	66.910	475.010
	Обед						

	Салат витаминный	г	60	0.720	3.000	3.300	44.000
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.44	5.2	8	100.6
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202
	Макароньы отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.7	90.3
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	г	765	31.22	27.295	87.030	728.100
	Полдник						
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7
	Итого за полдник:	г	300	16.00	9.230	54.000	370.700
	Итого за день:		1,575.000	57.695	53.205	207.940	1,573.810
4 день	Завтрак						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	Итого завтрак:	г	530	18.6	23.880	36.32	471.200
	Обед						
	Винегрет овощной	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	г	750	28.840	22.640	84.580	706.000
	Полдник						
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800
	Итого за полдник:	г	235	1.975	1.410	47.100	212.300
	Итого за день:		1,515.000	49.415	47.930	168.000	1,389.500
5 день	Завтрак						
	Макароньы отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	г	500.000	12.900	9.970	61.000	496.600
	Обед						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		800	25.910	25.450	74.730	705.700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400
	Итого за полдник:	г	230	8.350	8.540	29.100	226.400
	Итого за день:	г	1,530.000	47.160	43.960	164.830	1,428.700
6 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000

Итого завтрак:			525.000	13.950	14.070	63.400	474.300
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0.600	5.000	2.100	44.000	
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	
Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
Итого обед:	г	760	39.330	40.720	83.180	832.700	
Полдник							
Сок персиковый	г	205	0.62	0.00	33.83	139.400	
Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	
Итого за полдник:	г	235	3.825	0.360	55.125	240.800	
Итого за день:		1,520.000	57.105	55.150	201.705	1,547.800	
7 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	
Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	
Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	
Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	
Итого завтрак:	г	500	28.140	14.620	68.200	517.600	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	
Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	
Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	
Рагу из овощей	г	150	2.80	6.40	21.00	127.500	
Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
Итого обед:	г	750	31.780	29.540	81.480	714.200	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000	
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	
Итого за полдник:	г	230	7.570	6.710	31.600	216.800	
Итого за день:		1,480.000	67.490	50.870	181.280	1,448.600	
8 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	
Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	
Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	
Итого завтрак:		530	20.300	25.780	55.780	470.400	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	
Сок виноградный	г	205	0.62	0.41	33.40	143.500	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	
Итого обед:		755	24.285	22.170	71.160	710.100	
Полдник							
Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	
Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	
Итого за полдник:	г	300	13.630	13.000	64.500	431.000	
Итого за день:		1,585.000	58.215	60.950	191.440	1,611.500	
9 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	
Макаронны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	

Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400																					
Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200																					
Итого завтрак:	г	570.000	26.950	20.230	61.830	548.100																					
Обед																											
Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400																					
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000																					
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000																					
Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000																					
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000																					
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300																					
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400																					
Итого обед:		750	34.950	17.250	106.320	732.100																					
Полдник																											
Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000																					
Печенье	г	30	2.250	2.940	22.300	124.500																					
Итого за полдник:	г	230	3.050	3.140	48.300	230.500																					
Итого за день:		1,550.000	64.950	40.620	216.450	1,510.700																					
10 день	Завтрак																										
Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430																					
Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000																					
Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180																					
Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600																					
Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000																					
Итого завтрак:		520	9.630	14.470	80.230	496.210																					
Обед																											
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6																					
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000																					
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360																					
Картофель отварной	г	150	4.100	7.700	15.400	180.000																					
Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500																					
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300																					
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400																					
Итого обед:		795	34.585	20.100	69.140	709.160																					
Полдник																											
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000																					
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800																					
Итого за полдник:	г	230	2.370	1.410	32.200	149.800																					
Итого за день:		1,545.000	46.585	35.980	181.570	1,355.170																					
<table border="1" style="margin-left: auto;"> <thead> <tr><th>Белки</th><th>Жиры</th><th>Углеводы</th><th>Калорийность</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>56</td><td>49.000</td><td>192.110</td><td>1,493.800</td></tr> <tr><td>573.29</td><td>618.85</td><td>3,239.37</td><td>13,228.28</td></tr> <tr><td>77</td><td>79</td><td>335</td><td>2350</td></tr> <tr><td>Не менее</td><td>46.2</td><td>47.4</td><td>201</td><td>1410</td></tr> </tbody> </table>							Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	56	49.000	192.110	1,493.800	573.29	618.85	3,239.37	13,228.28	77	79	335	2350	Не менее	46.2	47.4	201	1410
Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность																								
56	49.000	192.110	1,493.800																								
573.29	618.85	3,239.37	13,228.28																								
77	79	335	2350																								
Не менее	46.2	47.4	201	1410																							