

«Согласовано»



«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпрод»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УЧАСТВУЮЩИХ В СВО

г. Кимовска и Кимовского района

на 2024-2025 учебный год.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся детей военнослужащих, участвующих в СВО

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	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	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого завтрак:		370.000	11.700	11.080	51.880	353.200
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	6.320	6.120	10.000	119.000
	Мясо тушеное	г	100	16.000	15.000	5.000	219.000
	Рис отварной	г	150	3.700	5.430	38.850	219.300
	Компот из кураги	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	30.760	27.610	86.310	718.400
	Итого за день:	г	1,130.000	42.460	38.690	138.190	1,071.600
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	100	15.90	7.70	15.00	194.000
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого завтрак:		320.000	17.700	8.380	34.780	286.400
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000
	Суп гороховый	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000
	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 изюма	г	200	0.80	0.01	30.00	120.000
	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	42.28	27.41	111.76	858.700
	Итого за день:		1,080.000	59.980	35.790	146.540	1,145.100
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	3.800	5.000	39.300	290.000
	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
	Итого завтрак:	г	370.000	8.600	8.480	63.380	436.400
	Обед						
	Салат витаминный	г	60	1.000	3.000	3.000	44.000
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11.4	7.6	7.84	106.3
	Котлета из курицы	г	90	18	16.2	10.000	256
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500
	Компот из яблок	г	200	0.1	0.1	11.1	46
	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	39.53	32.790	81.970	743.500
	Итого за день:		1,120.000	48.130	41.270	145.350	1,179.900

4 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г	100	17.300	26.700	4.270	328.000
	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
	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
	Итого за день:		1,280.000	47.440	46.520	120.900	1,177.200
5 день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	г	140	11.800	10.200	36.700	395.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого завтрак:	г	360.000	13.500	10.880	56.280	485.400
	Обед						
	Салат из моркови	г	60	0.720	3.600	6.720	62.400
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120
	Тeftели с рисом "Ежик"	г	90	9.450	7.310	10.910	147.380
	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:	г	750	25.230	26.150	75.760	675.480
	Итого за день:	г	1,110.000	38.730	37.030	132.040	1,160.880
6 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	150	6.900	8.300	33.500	319.000
	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
	Итого завтрак:		380.000	11.950	11.670	62.500	485.600
	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	6.480	10.600	127.000
	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	39.720	83.180	828.700
	Итого за день:		1,140.000	51.280	51.390	145.680	1,314.300
7 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	100	29.800	15.600	39.600	420.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого завтрак:	г	320	31.500	16.280	59.180	510.400
	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
	Итого за день:		1,070.000	63.280	45.820	140.660	1,224.600

8 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г	100	17.300	26.700	4.300	328.000
	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
	Итого завтрак:		320	22.100	30.180	28.380	474.400
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Свекольник	г	200	6.23	8	11	120
	Жаркое по домашнему	г	240	22.56	17.16	30.960	368.4
	Компот из изюма	г	200	0.80	0.01	30.00	120.000
	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	33.730	26.230	94.720	729.500
	Итого за день:		1,070.000	55.830	56.410	123.100	1,203.900
9 день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	г	140	8.28	7.08	21.82	276.210
	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
	Итого завтрак:	г	360.000	12.580	10.160	45.700	416.610
	Обед						
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400
	Суп гороховый	г	200	3.920	4.280	16.120	118.640
	Котлета мясная с соусом красным основны	г	90	17.200	3.900	12.000	152.000
	Рис отварной	г	150	3.700	6.100	33.800	205.000
	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	29.770	18.820	107.540	722.740
Итого за день:		1,110.000	42.350	28.980	153.240	1,139.350	
10 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	3.750	5.000	39.300	289.000
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого завтрак:		370	5.550	5.680	59.080	381.400
	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	7.500	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
	Компот из яблок	г	200	0.10	0.10	11.10	46.000
	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:		790	24.580	20.200	55.640	652.660
Итого за день:		1,160.000	30.130	25.880	114.720	1,034.060	
За десять дней							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				56	49.000	192.110	1,493.800
				479.72	502.07	2,529.04	10,336.59
				77	79	335	2350
		Не менее		46.2	47.4	201	1410