

Общество с ограниченной ответственностью «Престиж»

ИНН 5319004961 ОГРН 1115332001014

ул. Лесная, д.8, п. Шимск,

Новгородская область, Россия, 174150

п. Шимск

« 27 » января 2025 г.

Циклическое десятидневное меню для образовательных учреждений Льготное питание с ОВЗ и питание детей-инвалидов в возрасте от 11 лет и старше 2025 год

(составлено на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся образовательных организаций МР 2.4.0179-20)

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ" п. Шимск

им. Героя Советского Союза

А. И. Горева



Е. И. Конькова

Утверждаю

Директор ООО "Престиж"

Т.А. Харитонова



наименование олод и продуктов	граммах	Брутто, гр.	Нетто, гр.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/цен, ккал
1 день							
Пюре картофельное	1/180			3,78	8,1	26,28	196,2
картофель		205	154				
масло сливочное		6	6				
соль		6	6				
молоко		28	27				
Котлета Куриная с соусом	100/50			22,6	16,4	22,0	374
куриная грудка		74	74				
хлеб пшеничный		18	18				
лук репчатый		12	10				
внутренний жир		2	2				
соль, специи		3	3				
сухари панировочные		10	10				
масло подсолнечное		3	3				
соус красный основной		50	50				
Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
чай черный		2	2				
вода		185	185				
сахар песок		15	15				
Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
Сдоба с сахаром	1/50			3,8	3,1	28,2	157,0
мука пшеничная		36,5	36,5				
сахар песок		3,7	3,7				
маргарин		2,6	2,6				
меланж		1,3	1,3				
соль		5	5				
дрожжи		5	5				
вода		15,6	15,6				
Яблоко	1/100			0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за день:		X	X	32,58	28,30	114,68	894,30
2 день							
Биточки из свинины с соусом	80/50			14,32	6,32	12,8	168,0
свинина		59	59				
хлеб пшеничный		14	14				
вода		11	11				
сухари панировочные		8	8				

Обед

Обед	лук репчатый			9,6	8				
	соль			0,2	0,2				
	специи			0,1	0,1				
	масло растительное			4,8	4,8				
	соус красный основной			50	50				
	Макароны отварные	1/180				6,12	10,98	41,04	293,4
	макаронны			63	63				
	соль			1	1				
	масло сливочное			3	3				
	Хлеб ржаной	1/30				1,80	0,30	13,40	65,10
	Чай с сахаром	1/200				0,2	0,0	15,0	58,0
	чай черный			2	2				
	вода			185	185				
	сахар песок			15	15				
	Печенье сахарное "Ювелирное"	1/20		20	20	1,4	3,6	13,4	92,0
	мука пшеничная в/с								
	сахар песок								
	масло растительное								
	вода питьевая								
	меланж яичный								
	сыворожка сухая молочная								
	соль								
	сода пищевая								
	ароматизатор								
	лимонная кислота								
	Салат Витаминный	1/100				1,4	5,1	8,9	87,0
	капуста			98	78				
	морковь			12,5	10				
	сахар песок			5	5				
	соль			10	10				
	масло растительное			5	5				
Итого за день:									
3 день									
Плов из куриной грудки									
		1/200				15,2	13,0	36,2	330,0
	рис шлифованный			46	46				
	курица			73	73				
	морковь			13	11				

Обед	лук репчатый		12	11				
	томатное пюре		6	6				
	соль		5	5				
	масло растительное		10	10				
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
	Сдоба с сахаром	1/50			3,8	3,1	28,2	157,0
	мука пшеничная		36,5	36,5				
	сахар песок		3,7	3,7				
	маргарин		2,6	2,6				
	меланж		1,3	1,3				
	соль		5	5				
	дрожжи		5	5				
	вода		15,6	15,6				
	Салат "Свекла тертая с яйцом и маслом"	1/100			1,3	7,4	8,5	105,8
	свекла		102	75				
	яйцо куриное отварное		17	17				
	масло растительное		8,5	8,5				
	Итого за день:		X	X	22,3	23,8	101,3	715,9
	4 день							
	Жаркое по-домашнему	1/200			17,8	9,8	21,6	250,0
	филе куриное		68	50				
	картофель		160,5	120				
	лук репчатый		18	15				
	масло растительное		6	6				
	томатное пюре		7,5	7,5				
	соль		7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Печенье сахарное "К Кофе" топленое	1/30	20	20	2,25	4,5	20,1	129,9
	молоко							
	мука пшеничная I сорта							

Обед

сахар песок								
масло растительное								
молоко питьевое топленое								
соль								
разрыхлитель								
ароматизатор								
лимонная кислота								
Сагит "Морковь тертая со сметаной"	1/100							61,0
морковь		110	83		1,5	4,1	4,1	
сметана		8	8					
сахар песок		8	8					
Итого за день:	X	X	23,55	18,7	74,2	564,0		

5 день

Рис отварной	1/180			4,5	7,38	46,26	273,6
рис шлифованный		65	65				
соль		1	1				
вода		1080	1080				
масло сливочное		8	8				
Котлета ошобан с соусом	100/50			14,9	21,2	13,8	307,0
свинина		74	74				
хлеб пшеничный		16	16				
вода		5	5				
лук репчатый		12	10				
сухари панировочные		10	10				
соль		4	4				
специи		2	2				
масло растительное		3	3				
соус красный основной		50	50				
Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
чай черный		2	2				
вода		185	185				
сахар песок		15	15				
Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
Сдоба с сахаром	1/50			3,8	3,1	28,2	157,0
мука пшеничная		36,5	36,5				
сахар песок		3,7	3,7				
маргарин		2,6	2,6				
меланж		1,3	1,3				

Обед

	дрожжи		5	5					
	вода		15,6	15,6					
	Итого за день:	1/100	X	X	0,40	0,40	9,80	44,00	
6 день									
Обед	Свинина тушеная с капустой и морковью	1/210			16,17	37,17	16,38	237,3	
	капуста		213	170					
	мясо свинина		62	62					
	лук репчатый		19	17					
	масло растительное		10	10					
	морковь		22	20					
	соль		2	2					
	специи		5	5					
	Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10	
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0	
	чай черный		2	2					
	вода		185	185					
	сахар песок		15	15					
	Печенье сахарное "Ювелирное"	1/20	20	20	1,4	3,6	13,4	92,0	
	мука пшеничная в/с								
	сахар песок								
	масло растительное								
	вода питьевая								
	меланж яичный								
	сыворожка сухая молочная								
	соль								
	сода пищевая								
	ароматизатор								
	лимонная кислота								
	Салат "Свекла тертая с яйцом и маслом"	1/100			1,3	7,4	8,5	105,8	
	свекла		102	75					
	яйцо куриное отварное		17	17					
	масло растительное		8,5	8,5					
	Итого за день:	X	X	20,87	48,47	66,68	558,2		
	7 день								
Плов из куриной грудки		1/200			15,2	13,0	36,2	330,0	

Обед	рис шлифованный		47	47				
	курица		97	97				
	морковь		13	11				
	лук репчатый		12	11				
	томатное пюре		7	7				
	соль		4	4				
	масло растительное		11	11				
	Салат Витаминный	1/100			1,4	5,1	8,9	87,0
	капуста		98	78				
	морковь		12,5	10				
	сахар песок		5	5				
	соль		10	10				
	масло растительное		5	5				
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
	Сдоба с сахаром	1/50			3,8	3,1	28,2	157,0
	мука пшеничная		36,5	36,5				
	сахар песок		3,7	3,7				
	маргарин		2,6	2,6				
	меланж		1,3	1,3				
	соль		5	5				
	дрожжи		5	5				
	вода		15,6	15,6				
Итого за день:			X	X	22,4	21,5	101,7	697,1
8 день								
Макароны с сыром			200/20		10,8	12,35	42,6	334,0
макароны				167	167			
масло сливочное				10	10			
сыр Российский				20	20			
Хлеб ржаной			1/30		1,80	0,30	13,40	65,10
Чай с сахаром			1/200		0,2	0,0	15,0	58,0
чай черный				2	2			
вода				185	185			
сахар песок				15	15			

Обед

Печенье сахарное "К Кофе" топленое	1/30	20	20	2,25	4,5	20,1	129,9
молоко							
мука пшеничная 1 сорта							
сахар песок							
масло растительное							
молоко питьевое топленое							
соль							
разрыхлитель							
ароматизатор							
лимонная кислота							
Салат "Морковь тертая со сметаной"	1/100			1,5	4,1	4,1	61,0
морковь		110	83				
сметана		8	8				
сахар песок		8	8				
Итого за день:		X	X	16,55	21,25	95,2	648,0

9 день

Рыба припущенная с овощами	1/90			11,7	6,5	5,6	130,0
филе минтая		74	66				
морковь		23	18				
лук репчатый		10	8				
соль		1,5	1,5				
специи		1,5	1,5				
масло растительное		5	5				
Пюре картофельное	1/180			3,78	8,1	26,28	196,2
картофель		205	154				
масло сливочное		6	6				
соль		6	6				
молоко		28	27				
Чай с сахаром	1/200			0,2	0,0	15,0	58,0
чай черныи		2	2				
вода		185	185				
сахар песок		15	15				
Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
Сдоба с сахаром	1/50			3,8	3,1	28,2	157,0
мука пшеничная		36,5	36,5				
сахар песок		3,7	3,7				
маргарин		2,6	2,6				
меланж		1,3	1,3				

Обед

	соль	5	5				
	дрожжи	5	5				
	вода	15,6	15,6				
Яблоко	1/100			0,40	0,40	9,80	44,00

Итого за день:

X X 21,68 18,40 98,28 650,30

10 день

Тефтели с рисом с соусом		100/50			13,8	16,4	13,1	257,0
	мясо свинина		62	62				
	крупа рисовая		8	25				
	вода		6	6				
	лук репчатый		42	30				
	мука пшеничная		6	6				
	соль		5	5				
	специи		3	3				
	масло растительное		4	4				
	соус красный основной		50	50				
Греча отварная	1/180				10,44	9,36	51,12	334,8
	греча ядрица		86	86				
	соль		1	1				
	масло сливочное		1,8	1,8				
Хлеб ржаной	1/30				1,80	0,30	13,40	65,10
Чай с сахаром	1/200				0,2	0,0	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
Печенье сахарное "Ювелирное"	1/20		20	20	1,4	3,6	13,4	92,0
	мука пшеничная в/с							
	сахар песок							
	масло растительное							
	вода питьевая							
	меланж яичный							
	сыворотка сухая молочная							
	соль							
	сода пищевая							
	ароматизатор							
	лимонная кислота							
Салат Витаминный	1/100				1,4	5,1	8,9	87,0
	капуста		98	78				

Обед

морковь		12,5	10				
сахар песок		5	5				
соль		10	10				
масло растительное		5	5				
Итого за день:	X	X	29,04	34,76	114,92	893,90	

Исполнитель:

Н. М. Дмитриева