

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 (горячее питание - завтрак) для детей от 7 до 11 лет (1-4 классы) 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. Горев

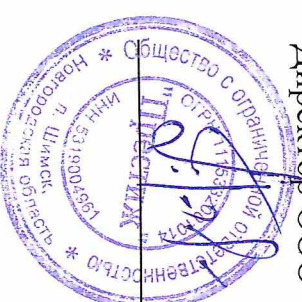
Е.И. Конькова



Утверждаю

Директор ООО "Престиж"

Т.А. Харитонова



Наименование блюд и продуктов	Вес в граммах	Брутто, гр.	Нетто, гр.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/цен, ккал
1 день							
завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	250/5		3,75	10,0	39,5	272,5
	крупа рисовая		55	55			
	молоко		103	103			
	вода		103	103			
	масло сливочное		5	5			
	соль		2,5	2,5			
	сахар песок		13	13			
	Чай с сахаром	1/200		0,2	0,00	15,0	58,0
	чай черный		2	2			
	вода		185	185			
	сахар песок		15	15			
	Сыр Российский	1/15	15	15	3,3	2,3	1,5
Завтрак	Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	X	X	10,45	13,7	69,1
2 день							
	Омлет натуральный с конс. зеленым горошком	105/20		4,2	7,8	19,8	172,5
	яйцо		2	2			
	молоко		30	30			
	соль		2	2			
	масло растительное		5	5			
	консервированный зелёный горошек		20	20			
	Салат Витаминный	1/100		1,4	5,1	8,9	88,0
	капуста		99	79			
	морковь		13	10			
	сахар песок		5	5			
	соль		7	7			
	масло растительное		5	5			
Завтрак	Чай с сахаром	1/200		0,2	0,00	15,0	58,0
	чай черный		2	2			
	вода		185	185			
	сахар песок		15	15			
	Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1
	Яблоко	1/50	50	50	0,2	0,2	4,9
							22,0

ИТОГО ЗАВТРАК:		505	X	X	9,20	14,50	61,70	422,70
3 день								
Завтрак	Каша овсяная на молоке	250/5			7,0	13,0	33,0	287,5
	крупа овсяная (геркулес)		55	55				
	молоко		103	103				
	вода		103	103				
	масло сливочное		5	5				
	соль		2,5	2,5				
	сахар песок		13	13				
	Масло сливочное	1/10	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,00	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1	82,2
			X	X	10,45	22,65	61,18	502,5
4 день								
Завтрак	Запеканка творожная с джемом	150/10			26,8	18,3	24,8	367,8
	творог		142	140				
	крупа манная		10	10				
	сахар песок		10	10				
	яйцо		4	4				
	масло растительное		6	6				
	сухари панировочные		6	6				
	сметана		6	6				
	соль		1,5	1,5				
	джем		10	10				
	Какао с молоком	1/200			4,9	5,0	32,5	190,0
	какао порошок		4	4				
	молоко		100	100				
Завтрак	вода		80	80				
	сахар песок		20	20				
	Апельсин	1/100	50	50	0,6	0,14	15,0	66,0
	Хлеб пшеничный	1/40	40	40	4,26	1,86	17,47	109,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			X	X	36,56	25,3	89,77	733,4
5 день								
Макароны отварные с сыром		200/20			11,88	13,57	46,86	367,4

Завтрак	макаронны отварные		167	167					
	масло сливочное		10	10					
	сыр Российский		22	22					
	Чай с лимоном с сахаром	1/200			0,3	0	15,2		60,0
	чай черный		2	2					
	сахар песок		15	15					
	вода		185	185					
	лимон		7	7					
	Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1		82,2
	Яблоко	1/50	50	50	0,2	0,2	4,9		22,0
ИТОГО ЗАВТРАК:		500	X	X	15,58	15,17	80,06		531,6

Завтрак	6 день								
	Каша пшениная вязкая на молоке	250/5			7,25	11,5	39,75		300,0
	крупа пшено		63	63					
	молоко		100	100					
	вода		100	100					
	масло сливочное		5	5					
	соль		2,5	2,5					
	сахар песок		13	13					
	Чай с сахаром	1/200			0,2	0,00	15,0		58,0
	чай черный		2	2					
	вода		185	185					
	сахар песок		15	15					
	Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1		82,2
	Масло сливочное	1/15	15	15	0,08	12,37	0,12		112,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	X	X	10,73	25,27	67,97		552,4

Завтрак	7 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					
	масло растительное		5	5					
	соль		1,5	1,5					
	специи		1,5	1,5					
	Пюре картофельное	1/180			3,78	8,1	26,28		196,2
	картофель		205	154					
Завтрак	масло сливочное		6	6					

	СОЛЬ		6	6				
	МОЛОКО		28	27				
Чай фруктовый с сахаром	1/200				0,2	0,0	14,0	74,0
чай фруктовый (каркадэ)		2	2					
вода		185	185					
сахар песок		15	15					
Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
ИТОГО ЗАВТРАК:	500	X	X	18,88	16,0	58,98	482,4	

8 день								
Завтрак	Каша овсяная на молоке	250/5			7,0	13,0	33,0	287,5
крупа овсяная (геркулес)		55	55					
МОЛОКО		103	103					
ВОДА		103	103					
масло сливочное		5	5					
СОЛЬ		2,5	2,5					
сахар песок		13	13					
Компот из сухофруктов	1/200	200	200	0,1	0	26,4	102,0	
сухофрукты		20	50					
ВОДА		180	180					
лимонная кислота		1	1					
сахар песок		20	20					
Хлеб пшеничный	1/30	30	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
Масло сливочное	1/15	15	15	0,07	12,37	0,12	112,2	
ИТОГО ЗАВТРАК:	500	X	X	10,37	26,77	72,62	583,9	
9 день								
Завтрак	Колбаса особая с соусом	80/50			11,92	16,96	11,04	245,6
свинина		59	59					
Хлеб пшеничный		13	13					
масло подсолнечное		3	3					
сухари панировочные		5	5					
лук репчатый		6	5					
ВОДА		5	5					
СОЛЬ		4	4					
специи		2	2					
соус красный основной		50	50					
Рис отварной	1/180			4,5	7,38	46,26	273,6	
рис шлифованный		65	65					

	вода		1080	1080					
	соль		1	1					
	масло сливочное		8	8					
Чай с сахаром		1/200			0,2	0,00	15,0	58,0	
	чай черный		2	2					
	вода		185	185					
	сахар песок		15	15					
Хлеб пшеничный		1/30	30	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
ИТОГО ЗАВТРАК:		540	X	X	19,82	25,74	85,4	659,4	

10 день

	Макаронны отварные с сыром	200/20			11,88	13,57	46,86	367,4	
	макаронны отварные		167	167					
	масло сливочное		10	10					
	сыр Российский		22	22					
Чай с лимоном с сахаром		1/200			0,3	0,0	15,2	60,0	
	чай черный		2	2					
	вода		185	185					
	сахар песок		15	15					
	лимон		7	6					
Хлеб пшеничный		1/30	30	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
Дб.локо		1/50	50	50	0,2	0,2	4,9	22,0	
ИТОГО ЗАВТРАК:		500	X	X	15,58	15,17	80,06	531,6	

Исполнитель:

Н. М. Дмитриева