

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 (трехразовое питание детей - завтрак, обед, полдник) для детей 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. Г.Г. Герасимовского Союза

А.И. Иорев

Е.Г. 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							
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	0,0	15,0	58,0
чай черный		2	2				
вода		185	185				
сахар песок		15	15				
Печенье сахарное "К Кофе" топленое	1/35	35	35	2,62	5,25	23,45	151,55
молоко							
мука пшеничная I сорта							
сахар песок							
масло растительное							
молоко питьевое топленое							
соль							
разрыхлитель							
ароматизатор							
лимонная кислота							
Сыр Российский	1/20	20	20	4,4	3,0	2,0	37,0
Хлеб пшеничный	1/40	40	40	4,27	1,86	17,47	109,6
ИТОГО ЗАВТРАК:		550	X	X	15,24	20,11	97,42
Суп гороховый с курой	1/250			10,0	6,6	20,1	182,0
картофель		67	50				
курица		26	12,5				
горох		20	20				
лук репчатый		12	10				
морковь		13	10				
масло растительное		5	5				
соль		2,5	2,5				
бульон куриный		180	180				
специи		4	4				
петрушка		3	3				

Обед	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	
	курица 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	30	30	1,80	0,30	13,40	65,10	
ИТОГО ОБЕД:			810	X	X	38,38	31,40	96,78	875,30
Итого за день:			X	X	53,62	51,51	194,2	1503,95	
2 день									
Завтрак	Омлет натуральный с гарниром	157/20			6,3	11,7	29,6	257,9	
	яйцо		120	120					
	молоко		45	45					
	соль		3	3					
	масло растительное		7,5	7,5					
	зеленый горошек консервированный		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					
	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"	1/40	40	40	4,27	1,86	17,47	109,6
	1/35	35	35	2,45	6,3	23,45	161,0
соль							
сода пищевая							
ароматизатор							
лимонная кислота							
ИТОГО ЗАВТРАК:							
552	X	X	14,62	24,96	94,42	674,50	
1/250			4,4	6,15	13,2	125,0	
200		200					
26		12,5					
50		40					
25		20					
27		20					
13		10					
8		8					
12		10					
5		5					
2,5		2,5					
0,4		0,4					
3		3					
0,12		0,12					
80/50			14,32	6,32	12,8	168,0	
59		59					
14		14					
11		11					
8		8					
9,6		8					
0,2		0,2					
0,1		0,1					
4,8		4,8					
50		50					
1/180			6,12	10,98	41,04	293,4	

макаронны		63	63				
соль		1	1				
масло сливочное		3	3				
Компот из фруктов	1/200			0,1	0,0	26,4	102,0
яблоко		45	45				
вода		180	180				
лимонная кислота		1	1				
сахар песок		20	20				
Хлеб ржаной	1/40	40	40	2,40	0,40	17,86	86,80
ИТОГО ОБЕД:	800	X	X	27,34	23,85	111,30	775,20
Итого за день:		X	X	41,96	48,81	205,72	1449,7
3 день							
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				
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 пшеничный	1/30			3,2	1,4	13,1	82,2
соль		6	6				
молоко		23	22				
Мандарин	1/50	50	50	0,4	0,1	3,8	19,0
Масло сливочное	1/15	15	15	0,07	12,37	0,12	112,2
ИТОГО ЗАВТРАК:	550	X	X	10,87	26,87	65,02	558,9
Расольник Ленинградский	1/250			5,4	5,45	20,2	154,0
бульон куриный		190	190				
картофель		100	75				
крупа перловая		5	5				
курица		26	12,5				
морковь		13	10				
лук репчатый		6	5				
огурцы солёные		17	15				
соль		2,5	2,5				
специи		0,4	0,4				

Обед	масло подсолнечное			2		2						
	Салат из свежкы с яйцом	1/110					1,43	8,14	9,35	116,6		
	свекла		128		95							
	яйцо куриное отварное		10		10							
	масло растительное		5		5							
	Плов из куриной грудки	1/200					15,2	13,0	36,2	330,0		
	рис шлифованный		46		46							
	курица		73		73							
	морковь		13		11							
	лук репчатый		12		11							
	томатное пюре		6		6							
	соль		5		5							
	масло растительное		10		10							
	Чай с сахаром фруктовый	1/200					0,2	0,0	14,0	74,0		
	чай фруктовый (каркадэ)		2		2							
	вода		185		185							
	сахар песок		15		15							
	Хлеб ржаной	1/40	40		40		2,40	0,40	17,86	86,80		
	ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	X	24,63	26,99	97,61	761,40		
Итого за день:			X	X	X	35,5	53,86	162,63	1320,3			
4 день												
Завтрак	Запеканка творожная с джемом	150/15		142		140		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			15		15						
	Какао с молоком	1/200					4,9	5,0	32,5	190,0		
	какао порошок			4		4						
	молоко			100		100						
	вода			80		80						
	сахар песок			20		20						
	Апельсин	1/100		100		100		1,3	0,3	11,0	63,0	

Печенье сахарное "К Кофе" топленое молоко	мука пшеничная 1 сорта	1/35	35	35	2,62	5,25	23,45	151,55
	сахар песок							
	масло растительное							
	молоко питьевое топленое							
	соль							
	разрыхлитель							
	ароматизатор							
	лимонная кислота							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	X	X	35,62	28,85	91,75	772,35
	Итого из свежей капусты	1/250			4,4	5,25	10,1	107,0
Обед	бульон куриный		200	200				
	курица		26	12,5				
	капуста		63	50				
	картофель		40	30				
	морковь		13	10				
	петрушка		3	3				
	лук репчатый		12	10				
	масло растительное		5	5				
	соль		2,5	2,5				
	специи		0,4	0,4				
	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				
	Салат "Морковь тертая со сметаной"	1/110			1,65	4,51	4,51	67,1
	морковь		130	100				
	сметана		5	5				
	сахар песок		5	5				
	Компот из сухофруктов	1/200			0,1	0,0	26,4	102,0
	сухофрукты		20	50				
	вода		180	180				
	лимонная кислота		1	1				
	сахар песок		20	20				

Хлеб ржаной	1/40	40	40	2,40	0,40	17,86	86,80
ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	26,35	19,96	612,90
Итого за день:			X	X	61,97	48,81	1385,25
5 день							
Макаронны с сыром	200/20			10,8	12,35	42,6	334,0
макаронны		167	167				
масло сливочное		10	10				
сыр Российский		20	20				
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 пшеничный	1/40			4,27	1,86	17,47	109,6
Печенье сахарное "Ювелирное"	1/40	40	40	2,8	7,2	26,8	184,0
Завтрак							
Мука пшеничная в/с							
сахар песок							
масло растительное							
вода питьевая							
Меланж яичный							
сыворожка сухая молочная							
соль							
сода пищевая							
ароматизатор							
лимонная кислота							
Яблоко	1/50	50	50	0,2	0,2	4,9	22,0
ИТОГО ЗАВТРАК:		550	X	X	18,27	21,61	707,6
Суп – лапша с курицей	1/250			4,8	6,25	15,8	140,0
бульон куриный		240	240				
курица		26	12,5				
лапша яичная		20	20				
морковь		13	10				
томатное пюре		2	2				
лук репчатый		12	10				
масло растительное		5	5				
соль		2,5	2,5				
специи		0,4	0,4				
Рис отварной	1/180			4,5	7,38	46,26	273,6
рис шлифованный		65	65				

Обед

соль		1	1				
вода		1080	1080				
масло сливочное		8	8				
Котлета особая 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 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	7				
Хлеб ржаной	1/30	30	30	1,80	0,30	13,40	65,10
ИТОГО ОБЕД:		810	X	X	26,30	35,13	104,46
Итого за День:		X	X	44,57	56,74	211,23	1553,3

6 день

Каша пшенная вязкая на молоке		250/5			7,25	11,5	39,75	300,0
крупка 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	0,0	15,0	58,0
чай черный			2	2				
вода			185	185				
сахар песок			15	15				
Хлеб пшеничный	1/40				4,27	1,86	17,47	109,6
масло сливочное	1/20				0,09	16,49	0,16	149,6
Печенье сахарное "К Кофе" топленое	1/35				2,62	5,25	23,45	151,55
молоко			35	35				
мука пшеничная I сорта								
сахар песок								

Завтрак

	масло растительное							
	молоко питьевое топленое							
	соль							
	разрыхлитель							
	ароматизатор							
	лимонная кислота							
ИТОГО ЗАВТРАК:		550	X	X	14,43	35,1	95,83	768,75
Борщ из свежей капусты с курой		1/250			4,4	6,15	13,2	125,0
	бульон куриный		200	200				
	курица		26	12,5				
	свекла		50	40				
	капуста		25	20				
	картофель		27	20				
	морковь		13	10				
	томатное пюре		8	8				
	лук репчатый		12	10				
	масло растительное		5	5				
	соль		2,5	2,5				
	специи		0,4	0,4				
	сахар песок		3	3				
	лимонная кислота		0,12	0,12				
	Салат из свеклы с яйцом	1/100			1,7	3,0	8,4	67,0
	свекла		116	85				
	яйцо куриное отварное		10	10				
	масло растительное		5	5				
	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				
	Чай с сахаром фруктовый	1/200			0,2	0,0	14,0	74,0
	чай фруктовый (каркадэ)		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Хлеб ржаной	1/40			2,40	0,40	17,86	86,80
Обед								

ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	24,87	46,72	69,84	590,10
Итого за день:			X	X	39,3	81,82	165,67	1358,85
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				
соль		1,5		1,5				
сметана		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 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				
Печенье сахарное "К Кофе" топленое	1/40				3,0	6,0	26,8	173,2
МОЛОКО		40		40				
мука пшеничная 1 сорта								
сахар песок								
масло растительное								
молоко питьевое топленое								
соль								
разрыхлитель								
ароматизатор								
лимонная кислота								
Хлеб пшеничный	1/40				4,27	1,86	17,47	109,6
ИТОГО ЗАВТРАК:	550	X	X		22,95	22,46	90,15	683,0
Суп гороховый с курой	1/250				10,0	6,6	20,1	182,0
картофель		67		50				
курица		26		12,5				
горох		20		20				
лук репчатый		12		10				
морковь		13		10				
масло растительное		5		5				
соль		2,5		2,5				

		180	180					
специи		4	4					
петрушка		3	3					
Плов из куриной грудки		1/200						
рис шлифованный		47	47		15,2	13,0	36,2	330,0
курица		97	97					
морковь		13	11					
лук репчатый		12	11					
томатное пюре		7	7					
соль		4	4					
масло растительное		11	11					
Салат Витаминный		1/110						
капуста		109	87		1,54	5,61	9,79	96,8
морковь		14	11					
сахар песок		6	6					
соль		7	7					
масло растительное		6	6					
Компот из фруктов		1/200						
яблоко		45	45		0,10	0,00	26,40	102,00
вода		180	180					
лимонная кислота		1	1					
сахар песок		20	20					
Хлеб ржаной		1/40						
ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	2,40	0,40	17,86	86,80
Итого за день:		X	X	X	29,24	25,61	110,35	797,60
					52,19	48,07	200,5	1480,6
		8 День						
Каша овсяная на молоке		250/5						
крупа овсяная (геркулес)			55	55	7,0	13,0	33,0	287,5
молоко			103	103				
вода			103	103				
масло сливочное			5	5				
соль			2,5	2,5				
сахар песок			13	13				
Чай с лимоном с сахаром		1/200						
чай черный			2	2	0,3	0,0	15,2	60,0
вода			185	185				
сахар песок			15	15				
лимон			7	7				

Завтрак

Обед

Хлеб пшеничный	1/40			4,27	1,86	17,47	109,6			
Приник	1/60			4,2	5,4	38,4	224,4			
ИТОГО ЗАВТРАК:				555	X	X	15,77	20,26	104,07	681,5
Рассольник Ленинградский	1/250						5,4	5,45	20,2	154,0
бульон куриный		190		190						
картофель		100		75						
крупа перловая		5		5						
курица		26		12,5						
морковь		13		10						
лук репчатый		6		5						
огурцы солёные		17		15						
соль		2,5		2,5						
специи		0,4		0,4						
масло подсолнечное		5		5						
Макароны отварные с сыром	200/20						10,8	12,35	42,6	334,0
макароны		167		167						
масло сливочное		10		10						
сыр Российский		20		20						
Салат из моркови	1/100						1,5	4,0	11,0	86,0
морковь		120		90						
сметана		5		5						
сахар песок		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			30			1,80	0,30	13,40	65,10
		800		X		X	19,70	22,10	102,20	697,10
ИТОГО ОБЕД:				X		X	35,47	42,36	206,27	1378,6
Итого за день:				X		X	9 день			
Биточки из свинины с соусом	80/50			59		59	14,32	6,32	12,8	168,0
свинина				59		59				
хлеб пшеничный				14		14				
вода				11		11				
сухари панировочные				8		8				
лук репчатый				9,6		8				
соль				0,2		0,2				
специи				0,1		0,1				

Завтрак	соус		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	0,0	15,0	58,0
	чай черный		2	2				
	вода		185	185				
	сахар песок		15	15				
	Хлеб пшеничный	1/40			4,27	1,86	17,47	109,6
		550	X	X	23,29	15,56	91,53	609,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
	Щи из свежей капусты	1/250			4,4	5,25	10,1	107,0
	бульон куриный		200	200				
	курица		26	12,5				
	капуста		63	50				
	картофель		40	30				
	морковь		13	10				
	петрушка		3	3				
	лук репчатый		12	10				
	масло растительное		5	5				
	соль		2,5	2,5				
	специи		0,4	0,4				
Обед	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				
	Салат из свеклы с йогуртом	1/60			0,78	4,44	5,1	63,6
	свекла		61	45				

		10	10				
Масло растительное		5	5				
Компот из сухофруктов	1/200			0,10	0,00	26,40	102,00
сухофрукты		20	50				
вода		180	180				
лимонная кислота		1	1				
сахар песок		20	20				
Хлеб ржаной	1/30	30	30	1,80	0,30	13,40	65,10
ИТОГО ОБЕД:		810	810	22,56	24,59	86,88	663,90
Итого за день:		X	X	45,85	40,15	178,41	1273,1
10 день							
Макаронь с сыром	200/20			10,8	12,35	42,6	334,0
макаронь		167	167				
масло сливочное		10	10				
сыр Российский		20	20				
Салат Витаминный	1/60			0,84	3,06	5,34	52,18
капустя		59	47				
морковь		7,5	6				
сахар песок		3	3				
соль		6	6				
масло растительное		3	3				
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 пшеничный	1/40			4,27	1,86	17,47	109,6
Печенье сахарное "К Кофе" топленое молоко	1/30	20	20	2,25	4,5	20,1	129,9
мука пшеничная I сорта							
сахар песок							
масло растительное							
молоко питьевое топленое							
соль							
разрыхлитель							
ароматизатор							
лимонная кислота							
ИТОГО ЗАВТРАК:		550	550	18,36	21,77	100,51	683,68
Суп – лапша с курицей		1/250		4,8	6,25	15,8	140,0

Обед	ОУЛБОН КУРЬИНЬЙ			240	240						
	курица			26	12,5						
	лапша личная			20	20						
	морковь			13	10						
	томатное пюре			2	2						
	лук репчатый			12	10						
	масло растительное			5	5						
	соль			2,5	2,5						
	специи			0,4	0,4						
	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						
	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	7						
	Хлеб ржаной	1/30		30	30	1,80	0,30	13,40		65,10	
	ИТОГО ОБЕД:	810	X	X	X	31,14	32,31	108,62		856,90	
	Итого за день:		X	X	X	49,5	54,08	209,13		1540,58	

Исполнитель:



Н. М. Дмитриева