

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 для детей граждан, призванных на военную службу, граждан, заключивших контракт о прохождении военной службы, граждан, заключивших контракт о добровольном содействии, получающим основное общее и среднее общее образование

2025 год

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

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ" п. Шимск

им. Героев Советского Союза

А. П. Корева

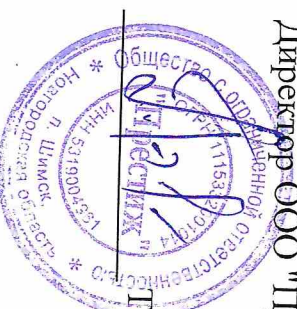
Г. Т. Конькова



Утверждено

Директор ООО "Престиж"

Г. А. Харитонова



Наименование блюда и продуктов	Вес в граммах	Брутто, гр.	Нетто, гр.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/цен, ккал
1 день							
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					
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 чёрный	2	2					
вода	185*	185					
сахар песок	15	15					
Хлеб ржаной	1/30			1,80	0,30	13,40	65,10
	30	30					
ИТОГО ОБЕД:	810	X	X	38,38	31,40	96,78	875,30
2 день							
Борщ из свежей капусты с курой	1/250			4,4	6,15	13,2	125,0
бульон куриный	200	200					
курица	26	12,5					

Обед

Обед

	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				
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				
	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
	макароны		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
3 день								
Расходник 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				

Обед	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					
	Салат из свеклы 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									
	чай фруктовый (каркадэ)	1/200			0,2	0,0	14,0	74,0	
	вода		2	2					
	сахар песок		185	185					
	Хлеб ржаной	1/40	15	15					
			40	40	2,40	0,40	17,86	86,80	
	ИТОГО ОБЕД:	800	X	X	24,63	26,99	97,61	761,40	

4 день

Щи из свежей капусты									
	бульон куриный	1/250			4,4	5,25	10,1	107,0	
	курица		200	200					
	капуста		26	12,5					
	картофель		63	50					
	морковь		40	30					
	петрушка		13	10					
	лук репчатый		3	3					
	масло растительное		12	10					
	соль		5	5					
	специи		2,5	2,5					
			0,4	0,4					
	Жаркое по-домашнему	1/200			17,8	9,8	21,6	250,0	

Обед

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	80,47
							612,90

5 День

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				
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				

Обед

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
							845,70

6 день

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	1/110			1,43	8,14	9,35	116,6
свекла		128	95				
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				

Обед

	соль	2	2			
	специи	5	5			
Чай с сахаром фруктовый		1/200		0,2	0,0	14,0
чай фруктовый (каркадэ)		2	2			74,0
	вода	185	185			
	сахар песок	15	15			
Хлеб ржаной		1/30		1,80	0,30	13,40
						65,10
ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	24,00	51,76
					66,33	618,00

7 день

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				
Плов из куриной грудки		1/200		15,2	13,0	36,2	330,0
	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		1/110		1,54	5,61	9,79	96,8
	капуста	109	87				
	морковь	14	11				
	сахар песок	6	6				
	соль	7	7				
	масло растительное	6	6				
Компот из фруктов		1/200		0,10	0,00	26,40	102,00
	яблоко	45	45				
	вода	180	180				
	лимонная кислота	1	1				

Обед

	сахар песок		20	20					
	Хлеб ржаной	1/40	40	40	2,40	0,40	17,86	86,80	
ИТОГО ОБЕД:		800	X	X	29,24	25,61	110,35	797,60	
8 день									
Обед	Рассолыник 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 с сыром	200/20			10,8	12,35	42,6	334,0	
	макароны		167	167					
	масло сливочное		10	10					
	сыр Российский		20	20					
	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					
	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	19,85	22,61	95,71	678,20	
9 день									
	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					

Генеральный директор

Обед

масло растительное	5	5				
соль	2,5	2,5				
специи	0,4	0,4				
Салат Витаминный	1/60					
капуста	59	47				
морковь	7,5	6				
сахар песок	3	3				
соль	6	6				
масло растительное	3	3				
Рыба припущенная с овощами	1/90					
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					
картофель	205	154				
масло сливочное	6	6				
соль	6	6				
молоко	28	27				
Крем из сухофруктов	1/200					
сухофрукты	20	50				
вода	180	180				
лимонная кислота	1	1				
сахар песок	20	20				
Хлеб ржаной	1/30	30				
ИТОГО ОБЕД:	810	X	X			
10 день						
Суп лапша с курицей	1/250					
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			
15,8						
140,0						
652,48						

Директор

Е.Г. Коньков

Хлеб ржаной

Обед	специи		0,4	0,4			
	Тефтели с рисом с соусом	100/50			13,8	16,4	13,1
	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
	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
	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
ИТОГО ОБЕД:		810	X	X	31,14	32,31	108,62
							65,10
							856,90

Исполнитель:



Н. М. Дмитриева