

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Центр образования № 9»



«Утверждаю»

Генеральный  
Директор  
ООО «Кимпрод»



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ  
(за родительские средства)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2022-2023 учебный год.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	г	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,9	24	4,40	300,60	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,20	86,00	54-23гн-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,50	35,00	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>25,7</b>	<b>35,4</b>	<b>42,10</b>	<b>588,30</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,50	0,25	21,50	94,60	54-17з-2020
	Суп из овощей	г	250	1,75	4,63	10,10	89,00	54-17с-2020
	Котлета из курицы	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	54-5м-2020
	соус сметанный	г	30	0,40	2,50	1,00	28,00	54-1соус-2020
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>24,53</b>	<b>15,81</b>	<b>96,50</b>	<b>626,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,83</b>	<b>16,71</b>	<b>111,90</b>	<b>705,20</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная овсяная	г	250	8,50	9,25	30,80	241,00	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,20	3,90	13,70	110,50	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Банан	г	130	2,00	0,70	27,30	122,90	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>18,00</b>	<b>14,75</b>	<b>87,20</b>	<b>552,90</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,20	8,90	6,70	111,90	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	250	5,80	4,10	14,30	117,00	54-6с-2020
	Капуста тушеная с мясом	г	240	26,40	26,40	16,00	407,30	54-10м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>37,10</b>	<b>40,00</b>	<b>68,50</b>	<b>781,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,10</b>	<b>54,75</b>	<b>155,70</b>	<b>1334,30</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,38	4,50	7,60	76,10	54-13з-2020
	Рис с овощами	г	150	3,20	5,70	26,00	167,80	54-26г-2020

	Курица отварная	г	100	32,10	2,40	1,10	155,00	54-21м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>39,18</b>	<b>13,50</b>	<b>56,50</b>	<b>504,20</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,10	3,50	18,60	138,60	54-25с-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	19,00	22,00	5,50	295,60	54-9р-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>34,60</b>	<b>31,50</b>	<b>83,40</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>73,78</b>	<b>45,00</b>	<b>139,90</b>	<b>1258,40</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,15	11,00	0,15	99,20	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	250	6,25	7,40	30,00	211,00	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,50	1,10	8,60	50,20	54-4гн+2020
	Мармелад фруктово-ягодный	г	50	0,50	2,80	19,30	103,70	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>10,70</b>	<b>23,20</b>	<b>73,45</b>	<b>542,60</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	5,88	7,10	12,60	138,00	54-2с-2020
	Жаркое по - домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,50	54-9м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-1соус-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>33,68</b>	<b>30,40</b>	<b>61,60</b>	<b>653,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,38</b>	<b>53,60</b>	<b>135,05</b>	<b>1196,20</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Салат «Мозаика»	г	100	2,70	6,50	9,30	106,00	94
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,20	0,00	6,60	27,20	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Джем из абрикосов	г	25	0,10	0,00	18,00	72,40	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,20</b>	<b>31,40</b>	<b>53,60</b>	<b>585,10</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	г	100	1,40	10,10	6,00	120,90	54-9з-2020
	Рассольник ленинградский	г	250	6,00	7,30	17,00	156,90	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	250	23,10	9,30	41,30	341,50	54-12м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>30,90</b>	<b>26,80</b>	<b>82,60</b>	<b>695,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,10</b>	<b>58,20</b>	<b>136,20</b>	<b>1280,30</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10	53-19з-2020

	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	г	200	12,90	14,10	6,40	205,00	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Зефир	г	50	0,40	0,10	39,90	161,70	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,00</b>	<b>22,60</b>	<b>70,80</b>	<b>554,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,50	10,20	10,30	143,00	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,60	8,60	11,60	243,00	155
	Кнели куриные	г	70	12,10	12,30	5,20	179,00	411
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>42,46</b>	<b>40,20</b>	<b>98,30</b>	<b>984,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,46</b>	<b>62,80</b>	<b>169,10</b>	<b>1538,40</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Лапшевник с творогом	г	250	21,10	12,40	54,00	412,00	222
	Соус сметанный натуральный	г	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-4соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	220	0,30	0,10	7,30	30,70	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25,20</b>	<b>21,60</b>	<b>80,00</b>	<b>614,20</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты	г	250	5,90	7,00	7,10	115,20	54-1с-2020
	Сосиска отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>22,90</b>	<b>25,69</b>	<b>79,54</b>	<b>640,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,10</b>	<b>47,29</b>	<b>159,54</b>	<b>1254,80</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,50	0,30	21,50	95,00	54-17з-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,10	4,30	13,30	169,00	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>26,70</b>	<b>10,30</b>	<b>93,00</b>	<b>572,80</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза отварная	г	60	5,50	3,50	38,20	206,00	175
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	250	7,10	6,60	23,70	183,00	165
	Котлета из говядины	г	70	12,50	12,30	10,00	200,00	286
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020

	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из изюма	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020
	Хлеб ржано - пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>32,26</b>	<b>29,00</b>	<b>128,60</b>	<b>903,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,96</b>	<b>39,30</b>	<b>221,60</b>	<b>1476,60</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1щ-2020
	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Пряник	г	35	2,10	1,60	26,30	128,10	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>27,20</b>	<b>30,20</b>	<b>62,30</b>	<b>629,30</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	5,90	7,10	12,60	138,00	54-2с-2020
	Голубцы ленивые	г	180	11,60	12,70	16,60	226,90	296
	Соус красный основной	г	50	1,60	1,20	4,50	35,30	54-3соус-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>22,80</b>	<b>21,80</b>	<b>62,00</b>	<b>534,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,00</b>	<b>52,00</b>	<b>124,30</b>	<b>1163,60</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	40	9,30	11,90	0,00	143,00	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	250	10,80	13,40	46,40	350,00	54-11к-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-3020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>23,00</b>	<b>26,40</b>	<b>76,90</b>	<b>636,90</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,10	3,50	18,60	138,60	54-25с-2020
	Колбаса отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	соус красный основной	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>24,36</b>	<b>22,79</b>	<b>97,34</b>	<b>691,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,36</b>	<b>49,19</b>	<b>174,24</b>	<b>1328,80</b>	