

Согласовано:

Директор

Мороз С.М. с. Ново-

Кусково

«*_____*» *_____* 2024-2025гг.



Утверждаю:

Директор

И.А. Семёнов

И.А. Семёнов

2024-2025гг.



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 12 лет и старше)

1.0 понед.

День

Отд./корп

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	12,00	48,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отварная	100,00	211,00	8,00	7,00	19,00
	кисломол	54-19з	Масло сливочн.порцион.	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
Завтрак 2	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	20,00	0,00	0,00	0,00
				580,00	799,00			
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	123,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	210,00	12,00	10,00	16,00
	гор.блюдо	54-7г	Рис припущенный	200,00	299,00	3,00	7,00	33,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	74,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	820,00			
					1619,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25г.г.

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из ман.кр.	250,00	222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	бл.из яиц	209	Яйцо вареное	40,00	63,00	5,00	3,00	0,00
	напиток	694	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
Завтрак2	кондит		Кондит.изд-ие	20,00	30,00			
				580,00	737,00			
Обед	закуска	61	Салат из морк с ябл и кур	100,00	77,00	2,00	3,00	8,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	100,00	254,00	16,00	13,00	14,00
	гарнир	198	Бобовые отварные	180,00	258,00	18,00	7,00	42,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				880,00	925,00			
					1662,00			

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г.г.

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен.кр.	250,00	340,00	10,00	13,00	41,00
	кисло.мол.	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	кисло.мол.	54-1з	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
Завтрак2	фрукты	674	Яблоки печеные	75,00	121,00	0,00	0,00	30,00
				585,00	751,00			
Обед	закуска	54-16з	Винегрет овощной	100,00	112,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250,00	133,00	5,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100\50	310,00	26,00	25,00	35,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	39,00
	напиток	685	Чай с лимоном	180,00	58,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				930,00	992,00			
					1743,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г.г.

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	250,00	394,00	33,00	10,00	41,00
	кисло-мол.	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	15,00			
Завтрак 2				550,00	743,00			
Обед	закуска	54-27з	Морковь отварная дольками	100,00	63,00	1,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт. со смет.	250,00	145,00	3,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	268	Котлеты(котлетное мясо)	100,00	203,00	11,00	10,00	16,00
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпч.	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	890,00			
					1633,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г.г.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г	Картофельное пюре	250,00	316,00	23,00	16,00	26,00
	кислоломол.	54-12р	Рыба запеч с сыром(минтай)	100,00	176,00	16,00	11,00	42,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	648	Кисель витаминизиров	200,00	98,00	0,00	0,00	38,00
				610,00	693,00			
Завтрак 2								
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с картоф.	250,00	200,00	3,00	8,00	18,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	100,00	204,00	13,00	10,00	16,00
	гарнир	171	Каша рассыпч.перловая	200,00	302,00	4,00	8,00	28,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				880,00	884,00			
					1577,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г.г.

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	208,00	13,00	10,00	17,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	1,00	20,00
	кондит		Сок в индивид. Упаковке	200,00	84,00			
Завтрак2				750,00	771,00			
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	188,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	100,00	203,00	11,00	10,00	16,00
	гарнир	54-1г	Макаронны отварные	200,00	296,00	7,00	7,00	44,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				900,00	865,00			
					1636,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25г.г.

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	250,00	343,00	8,00	10,00	33,00
	кисло.мол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	кисло.мол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	20,00	10,00			
Завтрак2				550,00	748,00			
Обед	закуска	54-283	Свекла отварная дольками	100,00	50,00	2,00	0,00	9,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл.из птицы с масл.	100\10	204\66	13,00	11,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	180,00	267,00	4,00	5,00	24,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				890,00	923,00			
				1671,00				

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25 г.г.

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-8г	Капуста тушеная	200,00	155,00	4,00	7,00	20,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90,00	183,00	14,00	18,00	15,00
	кислолом.	54-19з	Масло слив.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00	186,00	2,00	4,00	19,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	12,00
				500,00	693,00			
Обед								
	закуска	61	Салат из морк. с яблоком и курагой	100,00	77,00	2,00	3,00	9,00
	гор.блюдо	54-24с	Суп картофельный с макарон.	250,00	151,00	6,00	3,00	19,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100,00	271,00	16,00	17,00	16,00
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	200,00	207,00	3,00	7,00	27,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	8,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,40	0,40	12,00
				900,00	869,00			
					1562,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25г.г.

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	250,00	386,00	18,00	25,00	8,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн(порцион)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	200,00	98,00	0,00	0,00	37,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	20,00			
Завтрак2				550,00	673,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	100,00	112,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. со смет.	250,00	145,00	3,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	209,00	13,00	10,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	200,00	298,00	5,00	7,00	33,00
	напиток	385	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	988,00			
					1661,00			

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25г.г.

Отд./корп

День

10.0 шт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11з	Картофельное пюре	250,00	234,00	5,00	9,00	34,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч.с сыром и луком	100,00	196,00	15,00	10,00	38,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
Завтрак2								
				610,00	657,00			
Обед								
	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	88	Щи из св капусты с картофелем	250,00	200,00	5,00	6,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса с масл	100\10	205\66	16,00	14,00	17,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	296,00	7,00	12,00	39,00
	напиток	685	Чай с сахаром	180,00	58,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				890,00	943,00			
					1600,00			