

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Киреевский центр образования № 4»
Т.Н.Тихонова
_____ 202__ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

5-11 классы
(родительская плата)

РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
НА 2024 – 2025 учебный год
НА БАЗЕ
МКОУ «КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»

(Тульская область, г. Киреевск, ул. Л.Толстого, д.24)



Утверждаю:

Директор МКОУ

«Киреевский центр образования №4»

Т.Н.Тихонова

202_г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

(Родительская
плата)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность ккал
		а		ы	ды	
		г	г	г	г	

Понедельник, 1 неделя

Обед 6-11 классы

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,0
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	50	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	28,68	19,51	112,42	739,9

Вторник, 1 неделя

Обед 6-11 классы

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	6,8	5,9	4,1	97,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	50	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	25,6	23,3	85,5	691,8

Среда, 1 неделя

Обед 6-11 классы

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		840	27,8	27,3	115,5	769,7

Четверг, 1 неделя

Обед 6-11 классы

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		740	41,2	21,6	90	719,0

Пятница, 1 неделя

Обед 6-11 классы

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из курицы	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		840	40,2	13,1	134,3	815,7

Понедельник, 2 неделя

Обед 6-11 классы

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон водированный	50	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	32,55	22,1	99,9	789,0

Вторник, 2 неделя

Обед 6-11 классы

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,71	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон водированный	50	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	31,0	23,9	100,41	741,7

Среда, 2 неделя

Обед 6-11 классы

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		825	29,3	21,3	99,35	835,0

Четверг, 2 неделя

Обед 6-11 классы

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16	407,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		810	42,35	33,34	82,4	798,8

Пятница, 2 неделя

Обед 6-11 классы

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
398/442	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		830	32,5	27,2	80,0	694,2