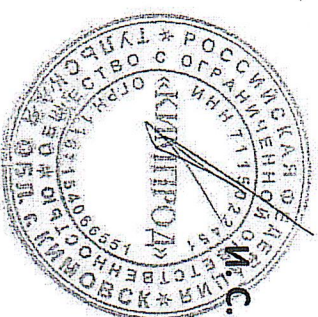


**«Утверждаю»**

# Генеральный

## Директор

ООО «Кимпрод»



**И. С. ПАВЛИКОВ**

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

# ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ С 7 – 11 ЛЕТ

**г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

На 2024-2025 год.

| День   | Наименование блюда                       | Вес блюда |     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептур ы или |
|--------|------------------------------------------|-----------|-----|------------------|-------|----------|--------------------------|----------------------|
|        |                                          |           |     | Белки            | Жиры  | Углеводы |                          |                      |
| 1 день | Завтрак 73-80                            |           |     |                  |       |          |                          | 1 день               |
|        | Каша из курпы "Геркулес" вязкая          | г         | 180 | 7,40             | 8,00  | 28,00    | 212,80                   | 212                  |
|        | Кофейный напиток с молоком               | г         | 200 | 2,80             | 2,50  | 13,60    | 88,00                    | 465                  |
|        | Бутерброд с сыром                        | г         | 40  | 10,40            | 13,50 | 15,00    | 224,00                   | 63                   |
|        | Фрукт сезонный                           | г         | 100 | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,00                    | 82                   |
|        | Итого завтрак:                           |           | 520 | 21,00            | 24,40 | 66,40    | 568,80                   |                      |
|        | Обед 150-00                              |           |     |                  |       |          |                          |                      |
|        | Салат из отварной свеклы                 | г         | 60  | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                    | 148                  |
|        | Суп с макаронными изделиями и картофелем | г         | 200 | 6,32             | 6,12  | 10,00    | 119,00                   | 129                  |
|        | Мясо тушеное                             | г         | 100 | 16,00            | 15,00 | 5,00     | 219,00                   | 321                  |
|        | Рис отварной                             | г         | 150 | 3,70             | 5,43  | 38,85    | 219,30                   | 385                  |
|        | Компот из кураги                         | г         | 200 | 0,60             | 0,00  | 9,70     | 40,00                    | 494                  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | г         | 30  | 1,98             | 0,36  | 10,20    | 54,30                    | 110                  |
|        | Батон нарезной                           | г         | 20  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                    | 111                  |
|        | Итого обед:                              | г         | 760 | 30,76            | 27,61 | 86,31    | 718,40                   |                      |

| День   | Наименование блюда                     | Вес блюда |     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептур ы или |
|--------|----------------------------------------|-----------|-----|------------------|-------|----------|--------------------------|----------------------|
|        |                                        |           |     | Белки            | Жиры  | Углеводы |                          |                      |
| 2 день | Завтрак 73-80                          |           |     |                  |       |          |                          |                      |
|        | Запеканка из творога с джемом          | г         | 170 | 24,00            | 11,55 | 35,50    | 343,40                   | 279                  |
|        | Чай с лимоном                          | г         | 200 | 0,30             | 0,10  | 9,50     | 40,00                    | 459                  |
|        | Батон нарезной                         | г         | 30  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                    | 111                  |
|        | Салат из моркови с сухофруктами (изюм) | г         | 100 | 1,20             | 6,10  | 16,20    | 125,00                   | 24                   |
|        | Итого завтрак:                         |           | 500 | 27,00            | 18,33 | 71,48    | 560,80                   |                      |
|        | Обед 150-00                            |           |     |                  |       |          |                          |                      |
|        | Помидор свежий                         | г         | 60  | 0,90             | 4,00  | 5,00     | 55,00                    | 26                   |
|        | Суп гороховый                          | г         | 200 | 9,05             | 5,26  | 11,68    | 131,00                   | 144                  |
|        | Печень говяжья по-строгановски         | г         | 100 | 19,50            | 9,40  | 7,60     | 193,00                   | 356/408              |
|        | Каша гречневая рассыпчатая             | г         | 150 | 8,55             | 7,80  | 37,00    | 253,00                   | 202                  |
|        | Компот из изюма                        | г         | 200 | 0,80             | 0,01  | 30,00    | 120,00                   | 494                  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                   | г         | 30  | 1,98             | 0,36  | 10,20    | 54,30                    | 110                  |
|        | Батон нарезной                         | г         | 20  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                    | 111                  |
|        | Итого обед:                            | г         | 760 | 42,28            | 27,41 | 111,76   | 858,70                   |                      |

| День   | Наименование блюда  | Вес блюда |     | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептур ы или |
|--------|---------------------|-----------|-----|------------------|------|----------|--------------------------|----------------------|
|        |                     |           |     | Белки            | Жиры | Углеводы |                          |                      |
| 3 день | Завтрак 73-80       |           |     |                  |      |          |                          |                      |
|        | Каша рисовая вязкая | г         | 180 | 3,80             | 5,00 | 39,30    | 290,00                   | 217                  |

|                                       |   |            |              |              |              |               |     |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Какао с молоком                       | г | 200        | 3,30         | 2,90         | 13,80        | 94,00         | 462 |
| Батон нарезной                        | г | 20         | 1,50         | 0,58         | 10,28        | 52,40         | 111 |
| Масло сливочное                       | г | 10         | 0,16         | 7,20         | 0,13         | 73,18         | 79  |
| Фрукт сезонный                        | г | 100        | 0,40         | 0,30         | 10,30        | 47,00         | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>                 | г | <b>510</b> | <b>9,16</b>  | <b>15,98</b> | <b>73,81</b> | <b>556,58</b> |     |
| <b>Обед 150-00</b>                    |   |            |              |              |              |               |     |
| Салат витаминный                      | г | 60         | 1,00         | 3,00         | 3,00         | 44,00         | 2   |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) | г | 200        | 11,40        | 7,60         | 7,84         | 106,30        | 114 |
| Котлета из курицы                     | г | 90         | 18,00        | 16,20        | 10,00        | 256,00        | 372 |
| Макароны отварные                     | г | 150        | 5,55         | 4,95         | 29,55        | 184,50        | 256 |
| Компот из яблок                       | г | 200        | 0,10         | 0,10         | 11,10        | 46,00         | 486 |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | г | 30         | 1,98         | 0,36         | 10,20        | 54,30         | 110 |
| Батон нарезной                        | г | 20         | 1,50         | 0,58         | 10,28        | 52,40         | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                    | г | <b>750</b> | <b>39,53</b> | <b>32,79</b> | <b>81,97</b> | <b>743,50</b> |     |

| День          | Наименование блюда          | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, | Номер рецептур ы или |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------------|
|               |                             |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                          |                      |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак 73-80</b>        |           |            |                  |              |              |                          |                      |
|               | Салат из сырых овощей       | г         | 100        | 1,10             | 6,10         | 3,70         | 65,00                    | 25                   |
|               | Омлет натуральный           | г         | 150        | 17,30            | 26,70        | 4,27         | 328,00                   | 268                  |
|               | Батон нарезной              | г         | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                    | 111                  |
|               | Кофейный напиток с молоком  | г         | 200        | 2,80             | 2,50         | 13,60        | 88,00                    | 465                  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>       | г         | <b>580</b> | <b>22,70</b>     | <b>35,88</b> | <b>31,85</b> | <b>442,20</b>            |                      |
|               | <b>Обед 150-00</b>          |           |            |                  |              |              |                          |                      |
|               | Винегрет овощной            | г         | 60         | 1,00             | 3,70         | 4,00         | 52,80                    | 47                   |
|               | Суп гороховый               | г         | 200        | 9,00             | 8,00         | 10,00        | 110,00                   | 119                  |
|               | Плов из отварной птицы      | г         | 240        | 14,76            | 10,00        | 30,00        | 352,50                   | 375                  |
|               | Компот из смеси сухофруктов | г         | 200        | 0,60             | 0,00         | 20,10        | 84,00                    | 495                  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный        | г         | 30         | 1,98             | 0,36         | 10,20        | 54,30                    | 110                  |
|               | Батон нарезной              | г         | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                    | 111                  |
|               | <b>Итого обед:</b>          | г         | <b>750</b> | <b>28,84</b>     | <b>22,64</b> | <b>84,58</b> | <b>706,00</b>            |                      |

| День          | Наименование блюда        | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, | Номер рецептур ы или |
|---------------|---------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------------|
|               |                           |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                          |                      |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак 73-80</b>      |           |            |                  |              |              |                          |                      |
|               | Макароны отварные с сыром | г         | 170        | 11,80            | 10,20        | 36,70        | 395,00                   | 259                  |
|               | Чай с сахаром             | г         | 200        | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                    | 457                  |
|               | Батон нарезной            | г         | 30         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                    | 111                  |
|               | Фрукт сезонный            | г         | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 44,00                    | 82                   |
|               | <b>Итого завтрак:</b>     | г         | <b>500</b> | <b>13,90</b>     | <b>11,28</b> | <b>66,08</b> | <b>529,40</b>            |                      |
|               | <b>Обед 150-00</b>        |           |            |                  |              |              |                          |                      |

|                              |   |            |              |              |              |               |     |
|------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Салат из моркови             | г | 60         | 0,72         | 3,60         | 6,72         | 62,40         | 21  |
| Борщ с капустой и картофелем | г | 200        | 6,83         | 8,00         | 10,65        | 120,00        | 95  |
| Тефтели с рисом "Ежики"      | г | 90         | 9,45         | 7,31         | 10,91        | 147,38        | 350 |
| Картофельное пюре            | г | 150        | 4,05         | 6,00         | 8,70         | 161,00        | 377 |
| Напиток из шиповника         | г | 200        | 0,70         | 0,30         | 18,30        | 78,00         | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный         | г | 30         | 1,98         | 0,36         | 10,20        | 54,30         | 110 |
| Батон нарезной               | г | 20         | 1,50         | 0,58         | 10,28        | 52,40         | 111 |
| <b>Итого обед:</b>           |   | <b>750</b> | <b>25,23</b> | <b>26,15</b> | <b>75,76</b> | <b>675,48</b> |     |

| День          | Наименование блюда                   | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность, | Номер<br>рецептур<br>ы или |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|----------------------------|
|               |                                      |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                             |                            |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак 73-80</b>                 |           |            |                  |              |              |                             |                            |
|               | Каша "Дружба"                        | г         | 180        | 6,90             | 8,30         | 33,50        | 319,00                      | 260                        |
|               | Кофейный напиток с молоком           | г         | 200        | 2,80             | 2,50         | 13,60        | 88,00                       | 465                        |
|               | Батон нарезной                       | г         | 30         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                       | 111                        |
|               | Сыр                                  | г         | 15         | 4,70             | 5,90         | 0,00         | 71,60                       | 54-1з                      |
|               | Фрукт сезонный                       | г         | 100        | 0,40             | 0,30         | 10,30        | 47,00                       | 82                         |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                |           | <b>525</b> | <b>16,30</b>     | <b>17,58</b> | <b>67,68</b> | <b>578,00</b>               |                            |
|               | <b>Обед 150-00</b>                   |           |            |                  |              |              |                             |                            |
|               | Салат из свеклы с соленым<br>огурцом | г         | 60         | 0,60             | 5,00         | 2,10         | 44,00                       | 18                         |
|               | Рассольник "Ленинградский"           | г         | 200        | 6,10             | 6,48         | 10,60        | 127,00                      | 134                        |
|               | Гуляш из отварной свинины            | г         | 100        | 20,00            | 19,50        | 3,30         | 258,00                      | 327                        |
|               | Каша гречневая рассыпчатая           | г         | 150        | 8,55             | 7,80         | 37,00        | 253,00                      | 202                        |
|               | Компот из кураги                     | г         | 200        | 0,60             | 0,00         | 9,70         | 40,00                       | 494                        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                 | г         | 30         | 1,98             | 0,36         | 10,20        | 54,30                       | 110                        |
|               | Батон нарезной                       | г         | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                       | 111                        |
|               | <b>Итого обед:</b>                   | г         | <b>760</b> | <b>39,33</b>     | <b>39,72</b> | <b>83,18</b> | <b>828,70</b>               |                            |

| День          | Наименование блюда                          | Вес блюда |     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность, | Номер<br>рецептур<br>ы или |
|---------------|---------------------------------------------|-----------|-----|------------------|-------|----------|-----------------------------|----------------------------|
|               |                                             |           |     | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             |                            |
| <b>7 день</b> | <b>Завтрак 73-80</b>                        |           |     |                  |       |          |                             |                            |
|               | Запеканка творожная со<br>сгущенным молоком | г         | 170 | 29,80            | 15,60 | 39,60    | 420,00                      | 279                        |
|               | Чай с сахаром                               | г         | 200 | 0,20             | 0,10  | 9,30     | 38,00                       | 457                        |
|               | Батон нарезной                              | г         | 30  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                       | 111                        |
|               | Салат из капусты белокачанной<br>с яблоками | г         | 100 | 1,20             | 6,20  | 6,00     | 85,00                       | 3                          |

|                                                           |   |     |       |       |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Итого завтрак:                                            | г | 500 | 32,70 | 22,48 | 65,18 | 595,40 |     |
| Обед 150-00                                               |   |     |       |       |       |        |     |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | г | 60  | 0,80  | 3,70  | 3,70  | 73,00  | 31  |
| Уха с крупой                                              | г | 200 | 6,00  | 2,00  | 8,00  | 73,00  | 121 |
| Котлета из курицы                                         | г | 90  | 18,00 | 16,20 | 10,00 | 256,00 | 372 |
| Макароны отварные                                         | г | 150 | 2,80  | 6,40  | 21,00 | 127,50 | 177 |
| Напиток из шиповника                                      | г | 200 | 0,70  | 0,30  | 18,30 | 78,00  | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                      | г | 30  | 1,98  | 0,36  | 10,20 | 54,30  | 110 |
| Батон нарезной                                            | г | 20  | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,40  | 111 |
| Итого обед:                                               | г | 750 | 31,78 | 29,54 | 81,48 | 714,20 |     |

| День   | Наименование блюда            | Вес блюда |     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептуры или |
|--------|-------------------------------|-----------|-----|------------------|-------|----------|--------------------------|---------------------|
|        |                               |           |     | Белки            | Жиры  | Углеводы |                          |                     |
| 8 день | Завтрак 73-80                 |           |     |                  |       |          |                          |                     |
|        | Омлет натуральный             | г         | 150 | 17,30            | 26,70 | 4,30     | 328,00                   | 268                 |
|        | Какао с молоком               | г         | 200 | 3,30             | 2,90  | 13,80    | 94,00                    | 462                 |
|        | Батон нарезной                | г         | 20  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                    | 111                 |
|        | Фрукт сезонный                | г         | 100 | 0,60             | 0,60  | 15,40    | 72,00                    | 82                  |
|        | Итого завтрак:                |           | 470 | 22,70            | 30,78 | 43,78    | 546,40                   |                     |
|        | Обед 150-00                   |           |     |                  |       |          |                          |                     |
|        | Салат из белокачанной капусты | г         | 60  | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                    | 148                 |
|        | Свекольник                    | г         | 200 | 6,23             | 8,00  | 11,00    | 120,00                   | 98                  |
|        | Плов                          | г         | 240 | 22,56            | 17,16 | 30,96    | 368,40                   | 328                 |
|        | Компот из изюма               | г         | 200 | 0,80             | 0,01  | 30,00    | 120,00                   | 494                 |
|        | Хлеб ржано-пшеничный          | г         | 30  | 1,98             | 0,36  | 10,20    | 54,30                    | 110                 |
|        | Батон нарезной                | г         | 20  | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,40                    | 111                 |
|        | Итого обед:                   |           | 750 | 33,73            | 26,23 | 94,72    | 729,50                   |                     |

| День   | Наименование блюда                       | Вес блюда |     | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептуры или |
|--------|------------------------------------------|-----------|-----|------------------|--------|----------|--------------------------|---------------------|
|        |                                          |           |     | Белки            | Жиры   | Углеводы |                          |                     |
| 9 день | Завтрак 73-80                            |           |     |                  |        |          |                          |                     |
|        | Птица отварная в соусе с томатом         | г         | 100 | 16,200           | 12,000 | 0,300    | 174,000                  | 366                 |
|        | Макароны отварные                        | г         | 150 | 5,55             | 4,95   | 29,55    | 184,50                   | 256                 |
|        | Кофейный напиток с молоком               | г         | 200 | 2,80             | 2,50   | 13,60    | 88,00                    | 465                 |
|        | Батон нарезной                           | г         | 20  | 1,50             | 0,58   | 10,28    | 52,40                    | Пром.               |
|        | Салат из моркови с сухофруктами (курага) | г         | 60  | 0,72             | 3,66   | 9,72     | 75,00                    | 24                  |
|        | Итого завтрак:                           | г         | 430 | 10,57            | 11,69  | 63,15    | 399,90                   |                     |
|        | Обед 150-00                              |           |     |                  |        |          |                          |                     |
|        | Помидор свежий                           | г         | 60  | 0,87             | 3,60   | 5,04     | 56,40                    | 1                   |

|                             |   |            |              |              |               |               |       |
|-----------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| Суп гороховый               | г | 200        | 3,92         | 4,28         | 16,12         | 118,64        | 130   |
| Гуляш из отварной свинины   | г | 100        | 17,20        | 3,90         | 12,00         | 152,00        | 412   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | г | 150        | 3,70         | 6,10         | 33,80         | 205,00        | 414   |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200        | 0,60         | 0,00         | 20,10         | 84,00         | 495   |
| Хлеб ржано-пшеничный        | г | 30         | 1,98         | 0,36         | 10,20         | 54,30         | Пром. |
| Батон нарезной              | г | 20         | 1,50         | 0,58         | 10,28         | 52,40         | Пром. |
| <b>Итого обед:</b>          |   | <b>760</b> | <b>29,77</b> | <b>18,82</b> | <b>107,54</b> | <b>722,74</b> |       |

| День           | Наименование блюда                | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, | Номер рецептуры или |
|----------------|-----------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------------|
|                |                                   |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                          |                     |
| <b>10 день</b> | <b>Завтрак 73-80</b>              |           |            |                  |              |              |                          |                     |
|                | Каша рисовая вязкая               | г         | 180        | 3,75             | 5,00         | 39,30        | 289,00                   | 217                 |
|                | Чай с лимоном                     | г         | 200        | 0,30             | 0,10         | 9,50         | 40,00                    | 459                 |
|                | Масло сливочное                   | г         | 10         | 0,16             | 7,20         | 0,13         | 73,18                    | 79                  |
|                | Батон нарезной                    | г         | 30         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                    | 111                 |
|                | Фрукт сезонный                    | г         | 100        | 1,80             | 0,60         | 22,80        | 96,00                    | 82                  |
|                | <b>Итого завтрак:</b>             |           | <b>520</b> | <b>7,51</b>      | <b>13,48</b> | <b>82,01</b> | <b>550,58</b>            |                     |
|                | <b>Обед 150-00</b>                |           |            |                  |              |              |                          |                     |
|                | Огурец свежий                     | г         | 60         | 0,40             | 0,06         | 1,14         | 6,60                     | 148                 |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем | г         | 200        | 7,50             | 5,10         | 3,04         | 136,00                   | 106                 |
|                | Котлета рыбная                    | г         | 100        | 9,00             | 5,00         | 4,43         | 177,36                   | 299                 |
|                | Картофель отварной                | г         | 150        | 4,10             | 7,70         | 15,40        | 180,00                   | 152                 |
|                | Компот из яблок                   | г         | 200        | 0,10             | 0,10         | 11,10        | 46,00                    | 486                 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | г         | 30         | 1,98             | 0,36         | 10,20        | 54,30                    | 110                 |
|                | Батон нарезной                    | г         | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,40                    | 111                 |
|                | <b>Итого обед:</b>                |           | <b>760</b> | <b>24,58</b>     | <b>18,90</b> | <b>55,59</b> | <b>652,66</b>            |                     |