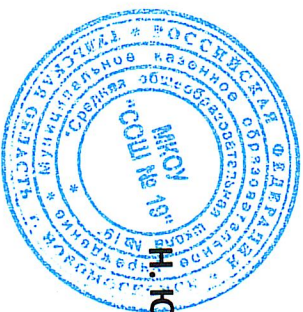


«Согласовано»

Директор

МКОУ СОШ №19



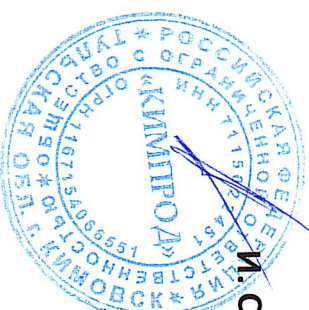
Н. Ю. Наседкина
N. Yu. Nasedkina

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпрод»



И. С. Павликов
I. S. Pavlikov

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024-2025 учебный год.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или 1 день
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак 77-12							
	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	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак 77-12							
	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	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак 77-12							
	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
	Итого завтрак:	г	510	9,16	15,98	73,81	556,58	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	Завтрак 77-12							
	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	50	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Итого завтрак:	г	580	22,70	35,88	31,85	442,20	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак 77-12							
	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
	Итого завтрак:	г	500	13,90	11,28	66,08	529,40	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
6 день	Завтрак 77-12							
	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
	Итого завтрак:		525	16,30	17,58	67,68	578,00	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
7 день	Завтрак 77-12							
	Запеканка творожная со 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 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	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Завтрак 77-12							
	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	50	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Фрукт сезонный	г	100	0,60	0,60	15,40	72,00	82
Итого завтрак:		500	22,70	30,78	43,78	546,40	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии	
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день	Завтрак 77-12							
	Птица отварная в соусе с томатом	г	110	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные 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	30	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	440	10,57	11,69	63,15	399,90	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии	
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день	Завтрак 77-12							
	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
	Итого завтрак:		520	7,51	13,48	82,01	550,58	